

J7 • J7F

OWNER'S MANUAL

BETRIEBSANLEITUNG

MODE D'EMPLOI

MANUALE D'USO

MANUAL DEL USUARIO

HANDLEIDING

BRUKSANVISNING

KÄYTTÖOHJE

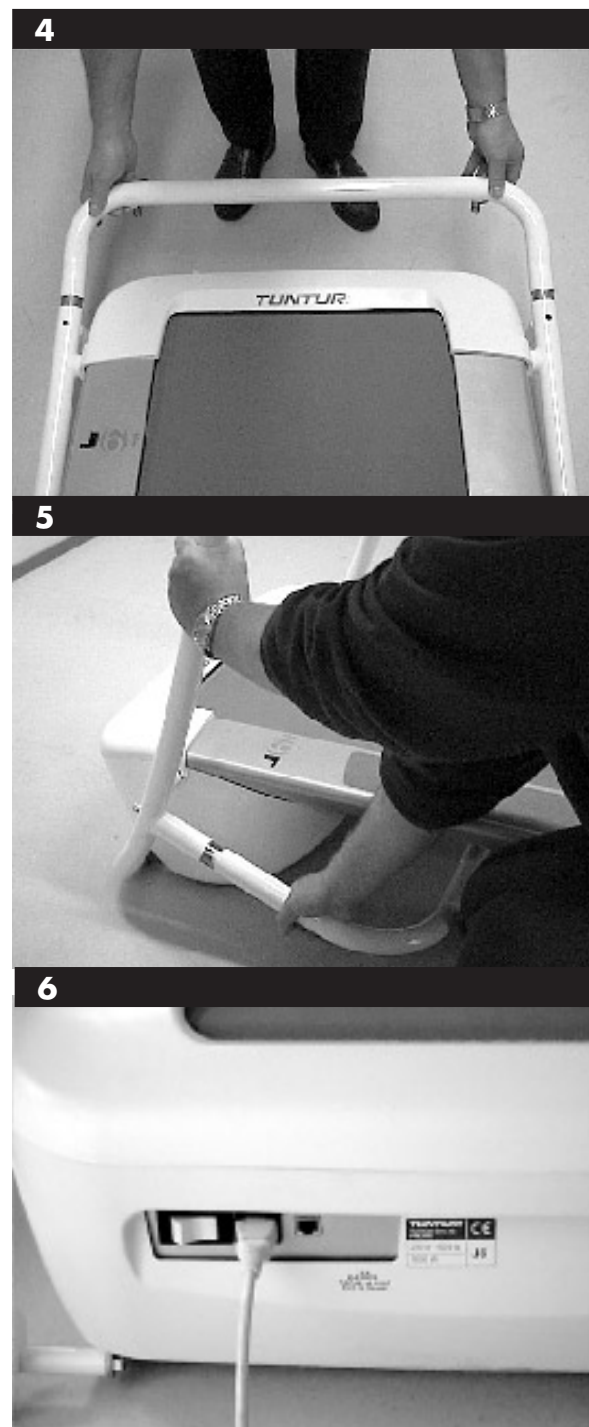
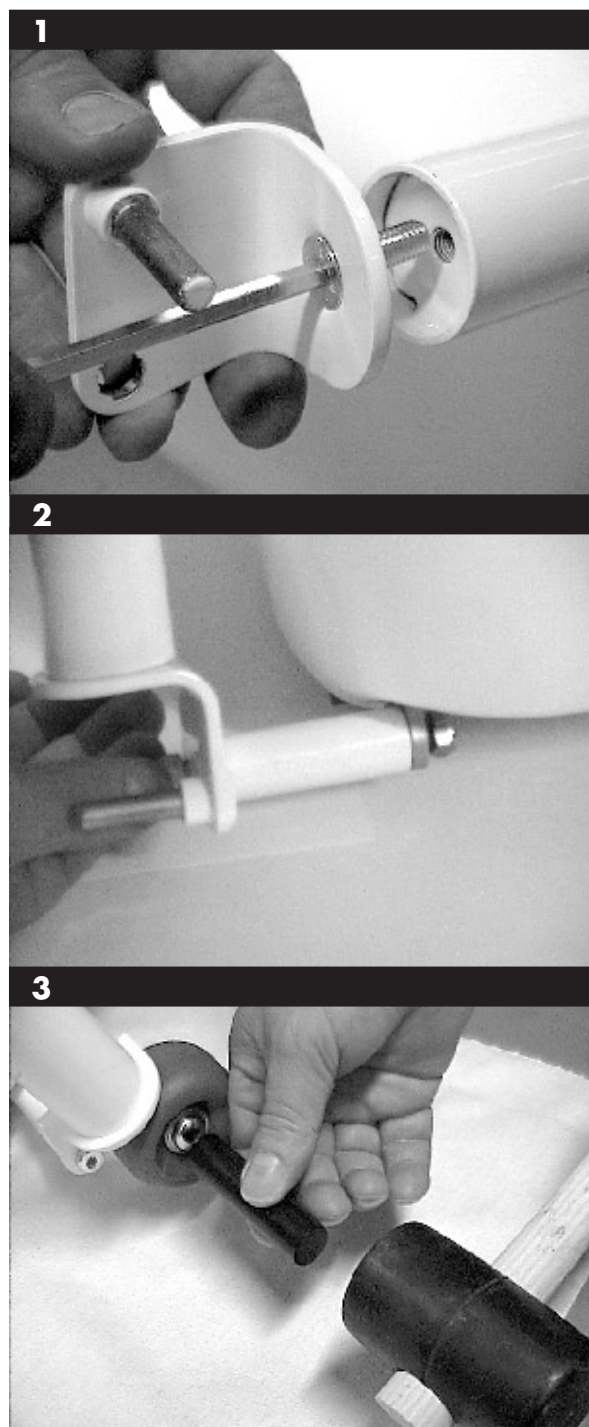


- SERIAL NUMBER • SERIENNUMMER
- NUMERO DE SERIE • NÚMERO DE SERIE
- NUMERO DI SERIE • SERIENNUMMER
- SERIENNUMMER • SARJANUMERO

www.tunturi.com

TUNTURI®

THE MOTOR *il tuo motore*



OWNER'S MANUAL J7, J7F

SAFETY INSTRUCTIONS

This Owner's Manual is an essential part of your training equipment: reading all instructions in this manual before you start using this appliance. The following precautions must always be followed:

WARNING:

- Never use extension cords between the treadmill and your wall outlet. The device's maximum power consumption is 10 A (EU) / 20 A (US). Outlets with fluctuating voltage of more than 5 %, may result in erratic performance or cause damage to treadmill electronics. Using electrical power other than that which has been specified in this manual, will ultimately void any warranty, implied or otherwise.

WARNING: to reduce any risk to persons:

- Keep hands clear of any moving parts. Never place hands, feet or any other objects into any opening or under the treadmill.
- Never leave the treadmill unattended when plugged in. Unplug from outlet when not in use, before putting on or taking off parts. To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from outlet.
- Close supervision is necessary when the treadmill used by, on, or near children, invalids, or disabled persons.
- Use the treadmill only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by Tunturi.
- Before you start using the treadmill, make sure that it functions correctly in every way. Do not use a faulty device.
- Keep the cord away from heated surfaces.
- J7 / J7F must not be used outdoors. J7 / J7F tolerates an environment measuring +10°C to +35°C. Air humidity must never exceed 90 %.
- Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. The given instructions must be followed carefully.
- Never operate this treadmill if it has a damaged cord or plug, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the treadmill to a service center for repair.
- Never operate the appliance with the air opening blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- Strong electromagnetic fields may cause

disturbances in the pulse / heart rate measurement.

- The device must not be used by persons weighing over 135 kg (300 lbs).

SAVE THESE INSTRUCTIONS!

WELCOME TO THE WORLD OF TUNTURI EXERCISING!

Your choice shows that you really want to invest in your well-being and condition; it also shows you really value high quality and style. With Tunturi Fitness Equipment, you've chosen a high-quality, safe and motivating product as your training partner. Whatever your goal in training, we are certain this is the training equipment to get you there.

ASSEMBLY

Before assembling the device, insure all parts are present:

1. Frame
2. Power cord
3. Assembly kit (contents are marked with an * in the spare part list)

In case of problems contact your Tunturi dealer. The packaging includes a disposable silicate bag for absorbing moisture during storage and transportation. The directions left, right, front and back are defined as seen from the exercising position.

J7: HAND RAIL AND INTERFACE FIG 1,2,3

Turn the user interface until the holes for the locking screws are in position and then attach by tightening the 4 screws (M6x12) on the rear side. Cut the green ribbon and attach the corner pieces to the hand rail with Allen screws, do not tighten much yet. Lift the handrail to the upright position, place the cover tubes between corner pieces and the frame and thread the attachment bolts through the tubes. Tighten the bolts with nuts and the Allen screws on both sides. Place the transportation wheels on the axles on the lower end of the hand rail, set the locking sleeve at the end of the axle and attach it by knocking the assembly tool gently. Attach the 2 screws (M6x12) on the front side of the interface and remove the protective film from the display.

J7F: HAND RAIL AND INTERFACE FIG 4,5

Turn the user interface until the holes for the locking screws are in position and then attach by tightening the 4 screws (M6x12) on the rear side. Cut the green ribbon of the hand rail. Push the ends of the U-shaped frame of the front into the hand rail ends and push the attachment bolts into place. Run the elevation to 0 % (see Power Cord, Tether Key and Interface) and lift the hand rail to the upright position. Push the U-shaped

frame with the transportation wheels into place: two people are needed for the installation. Tighten the attachment bolts carefully on both sides. The running base must be held up during the gas spring installation, so you will need another person to support the running base. Thread the upper end of the gas spring (M8 thread) completely into the hexagonal bushing. **NOTE!** Attach the gas spring below the locking fork. Thread the gas spring by hand; do not use tools as these may damage the piston rod. Attach the lower end of the gas spring to the folding frame with an M8 screw and a nut. Attach the 2 screws (M6x12) on the front side of the interface and remove the protective film from the display.

POWER CORD AND

GROUNDING INSTRUCTIONS FIG 6

Plug the socket end of the power cord into the treadmill at the lower right front corner. Before connecting the device to a power source, make sure that local voltage matches that indicated on the type plate. The treadmill operates at either 230 V or 120 V (US-version). Turn on the power using the switch next to the socket on the treadmill.

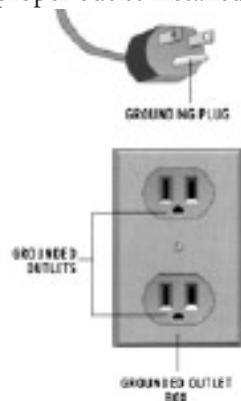
This treadmill must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electrical shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounded conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances. Do not use extension cables when connecting the equipment to the power source.

DANGER! Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product - if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

NOTE! The version for use on a nominal 120-volt circuit has a grounding plug that looks like the plug illustrated. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

SAFETY TETHER KEY

The treadmill cannot be used if the tether key is not properly installed in the meter base; if the key is removed from its place near the electronic



display, the treadmill will immediately stop. Insert the safety tether key into the meter base. Ensure that the clip of the safety tether key is properly attached to your clothing; as the cord tightens, make sure the clip does not detach itself from your clothing before the safety tether key disconnects from the user interface.

EXERCISING

No matter what your goal, you'll get the best results by training at the right level of effort, and the best measure is your own heart-rate. First find your maximum heart-rate i.e. where the rate doesn't increase with added effort. If you don't know your maximum heart-rate, please use the following formula as a guide:

Women: 226 - age Men: 220 - age

These are average values and the maximum varies from person to person. The maximum heart-rate diminishes on average by one point per year. If you belong to one of the risk groups mentioned earlier, ask a doctor to measure your maximum heart-rate for you. We have defined three different heart-rate zones to help you with targeted training.

Beginner: 50-60 % of maximum heart-rate

Also suitable for weight-watchers, convalescents and those who haven't exercised for a long time. Three sessions a week of at least a half-hour each is recommended. Regular exercise considerably improves beginners' respiratory and circulatory performance and you will quickly feel your improvement.

Trainer: 60-70 % of maximum heart-rate

Perfect for improving and maintaining fitness. Even reasonable effort develops the heart and lungs effectively, training for a minimum of 30 minutes at least three times a week. To improve your condition still further, increase either frequency or effort, but not both at the same time!

Active trainer: 70-80 % of maximum heart-rate

Exercise at this level suits only the fittest and presupposes long-endurance workouts.

BEGINNING AN EXERCISE SESSION

- To avoid muscular pain and strain, begin and end each workout by stretching.
- Stand on the landing rails to the left and right of the running belt. Do not stand on the running belt.
- Always hold the handrail for support when getting on or off the treadmill and when changing the speed during exercise. Do not jump off the running belt while it is moving!
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.

FINISHING AN EXERCISE SESSION

- Never leave the safety tether key in the treadmill.
- Use the main power switch to turn the unit off.
- Unplug the electrical cord from the wall outlet and from the treadmill.
- If necessary clean the treadmill from sweat with a damp cloth. Do not use solvents.
- Store the electrical cord where it is clear from all pathways and out of children's reach.

HOW TO MOTIVATE YOURSELF

TO CONTINUE

In order to reach the goals you have set, you'll need to keep finding the motivation to continue so you achieve your ultimate goal: life-long health and a new quality of living.

- Set yourself realistic targets.
- Progress step-by-step according to your schedule.
- Keep a fitness diary and write down your progress.
- Change your way of exercising from time to time.
- Use your imagination.
- Learn self-discipline.

One important aspect of your training is versatility. Varying your training exercises different muscle groups and helps maintain motivation.

INTERFACE

FUNCTION KEYS

- Manual is the default basic exercise mode when the device is switched on. In Manual mode you control the treadmill yourself.
- Control offers three different standard heart-rate exercises.
- Prog provides a fitness test and 4 pre-programmed exercise profiles.
- PSC allows you to adjust treadmill speed by changing your position on the track.
- Set helps you define user weight, heart-rate alarm limits, audio signal use and units of measurement.
- Reset is the key to reset time, distance and energy consumption displays for all exercises.

CUSTOM START

In Manual mode, use Custom Start to begin an exercise where speed and elevation are preset by the user. You can save the Custom Start values by setting the desired speed and elevation, and then pressing the Custom Start key for 2 seconds: an audio signal indicates that the setting is saved. For user safety, the speed range on the key is 0,5-10 km/h (0,3-6,2 mph).

SETTING KEYS, OK AND SCAN/HOLD

Setting keys are used to set the values on-screen. The right arrow key is used for navigation, while the up/down keys are used to set values.

The OK key in the middle of the setting keys is used to confirm your selections.

The values displayed change at 6-second intervals. If you want to monitor any value for a longer period, press the SCAN/HOLD key, and the display will be locked. When you want to view the changing values again, press the SCAN/HOLD key to unlock.

SPEED CONTROL KEYS

Speed control keys (Tortoise/Hare) are located below the display. Hare key increases the belt speed in 0,1 km/h (or 0,1 mph) increments, the tortoise key decreases it in 0,1 km/h (or 0,1 mph) increments. Pressing these keys longer makes the speed change faster. Track speed ranges from 0,5-16 km/h (0,3-10 mph). In some profiles you can replace these keys with the PSC feature.

ELEVATION CONTROL KEYS

Click the elevation up key to increase elevation in 1% increments, and the elevation down key to decrease it in 1% increments. Track elevation ranges from 0 % (horizontal) to 10 %. Track elevation ranges from 0 % (horizontal) to 10 %.

STOP

Press STOP to end your exercise. Press STOP once in exercise profile training and the treadmill stops and moves into its waiting state for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise by pressing the Hare key within 5 minutes. Press STOP twice to end your exercise.

SET AND RESET

In Set you can define user weight, heart-rate alarm limits, audio signal use and units of measurement as follows:

1. Press the Set key.

- Setting Set 1 (user weight) is displayed. Set the required value in the central display with the up/down setting. Press OK to confirm your choice; that will also always move you forward to setting the next value.

- Setting Set 2 (minimum heart-rate value) is displayed. Set the desired value in the central display with the up/down setting keys. In standard heart-rate exercises, your heart rate will then be kept above the limit you set. Press OK to confirm your choice.

- Setting Set 3 (maximum heart-rate value) is displayed. Set the desired value in the central display with the up/down setting keys. In standard heart-rate exercises, your heart rate will then be kept below the limit you set. Press OK to confirm your choice.

- Setting Set 4 (audio signal use) is displayed. "AUD ON" indicates the audio signal is on and "AUD OFF" that it's off. Use the up/down setting keys to

make your choice. Press OK to confirm.

- Setting Set 5 (measurement unit selection) is displayed. "EU" stands for the metric system and "US" for Imperial units. Use the up/down setting keys to make your choice. Press OK to confirm.
 - To remove the heart-rate alarm limits, go to alarm limit setting and press the Reset key.
2. You can move from the Set function by pressing Manual, Pulse Control or Prog key.

NOTE! Pressing the Set key during an exercise will stop the belt and finish the exercise.

The Reset key resets energy consumption, time and distance displays for all exercises.

DISPLAYS

A signal light indicates which parameter is being used.

- Speed = running deck speed (0,5-16 km/h / 0,3-10 mph).
- kcal = energy consumption (0-9999 kcal).
- Time = exercise duration (at 1 second intervals 00:00-59:59 up to 1 hour, and at 1 minute intervals thereafter 1:00-99:59).
- Elev = elevation angle (0-10 %). 1 % corresponds to a 1 metre rise per 100 metres.
- Dist = training distance (0.1-99.9 km).
- Heart rate = heart-rate measurement (40-220).

A heart-rate belt is required to measure the heart rate. The user interface displays — if the heart rate measurement feature is not in operation. A square blinks on the display at the pace of the measured heart rate to indicate that measurement is in operation.

ERROR CODES

The user interface will display information about any operational faults. An error code begins with the abbreviation Err.

13 Running deck speed exceeds set value: Please follow this manual's instructions on using the device.

15 Running deck does not respond to controls: Please check running deck lubrication and follow this manual's instructions on using the device.

71 Lift motor fault or lifting motor overload protection off: Please switch the device off for 5 minutes and then restart. If the error message does not disappear, please contact your local Tunturi distributor.

Remove the error code by pressing the RESET key. If any of these error codes appears repeatedly despite servicing, or if a code other than the above is displayed constantly, please contact your Tunturi dealer.

POSITION SPEED CONTROL (PSC)

Position Speed Control (PSC) allows you to adjust running track speed by changing your position on

the track. Move to the front of the track and it accelerates, and as you move back the track itself slows down. When you are walking or running in the middle section of the track the speed stays steady.

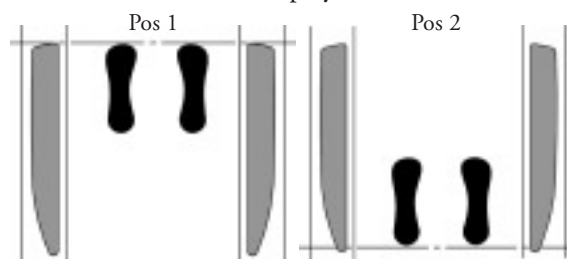
NOTE! You must wear a Polar heart rate belt when you use PSC! A blinking square in the Heart Rate display indicates that heart rate measurement is in operation.

NOTE! Attach the holder of the safety tether key carefully to your shirt whenever you are using PSC. Adjust the length of the safety tether key wire so that it will be detached from the meter, if you move too far back.

NOTE! If you are exercising with PSC, there must not be another heart rate transmitter near the treadmill (minimum distance 2 m); the simultaneous signals of two transmitters endanger user safety by interfering with the PSC.

1. Start the use of PSC by setting the speed zone limits. Press the PSC key.

- PSC ON is displayed. Press OK.
- SET UP YES is displayed. Press OK.
- POS 1 YES is displayed. Step on the track as shown in figure Pos 1, the tips of your shoes level with the front edge of the roughened side panels. Press OK, and the meter will measure your distance on the basis of the heart rate signal. Measurement takes 6 seconds, and after that POS 2 YES is displayed. Position yourself as shown in figure POS 2, the heels of your shoes level with the rear edge of the roughened side panels. Press OK, and the meter will measure your distance on the basis of the heart rate signal. Measurement takes 6 seconds, and after that SET UP READY is displayed.



- If the meter cannot receive the heart rate signal or there are problems in measuring the distance, the meter will return to the SET UP display. In case of such an error, the text Hr Err is displayed for 5 seconds.

2. Select Manual exercise or standard heart rate exercise with automatic elevation adjustment. In these exercises you can adjust the track speed with PSC. The PSC signal light indicates that the feature is in operation. J7/F is equipped with three PSC signal lights that show in which speed zone you are currently running.

3. Start the selected exercise by pressing the START (Hare) key, and adjust track speed by moving forward or back on the track. Please note that the speed adjustment keys (Tortoise/Hare) are also in

operation during a PSC exercise.

NOTE! If you have not tried the PSC feature before, we recommend you start at slow speed.

4. Stop the use of the PSC feature by pressing the STOP key twice at the end of the exercise.
5. If the speed zone limits are suitable for you, the next time you start exercising you can start PSC just by pressing the PSC key, and then select the desired training mode. If you want to adjust the speed zone limits, repeat phase 1. Please note that you can also select NO when setting the limits with the up/down arrow keys; selecting NO and then pressing OK will not change the limit in question, but you will move forward to the next adjustment step.

MANUAL

Manual is the default user-controlled basic exercise mode when the device is switched on. In contrast to profile exercises, Manual means you can adjust running deck speed and elevation yourself during an exercise, if necessary.

1. Start the treadmill or press the Manual key.
2. Start the training by pressing the Hare key. The belt will start moving at 0,5 km/h (or 0,3 mph). By pressing the Custom Start key, the belt accelerates to the preset speed and elevation values.
 - You can save the Custom Start values by setting the desired speed and elevation, and then pressing the Custom Start key for 2 seconds: an audio signal indicates that the setting is saved. For user safety, the speed range on the key is 0,5-10 km/h (0,3-6,2 mph).
3. Steady yourself by holding onto the handlebars and carefully stepping onto the moving belt. Increase speed by pressing the Hare key until the desired speed is reached. To slow down, press the Tortoise key. You can also control your speed with PSC in Manual mode.
4. Adjust the elevation during the training by using the elevation arrow keys. Press the elevation up key, and the back of the treadmill goes down, increasing the elevation in 1% increments. Press the elevation down key, and the back of the treadmill will rise, decreasing elevation in 1% increments.

♥ CONTROL

Standard heart-rate exercises enable training within a selected heart rate level.

Constant heart rate exercise requires your using the heart rate measurement system.

1. Select the desired heart-rate mode by pressing the Control key (indication light shows the selected mode):
 - Speed (indication light <<<) = pulse control is based on changing belt speed. If you wish, you can change the inclination angle of the belt during training.
 - Elevation (indication light up/down) = pulse

control is based on changing treadmill inclination. In this mode you have to adjust the speed by yourself using either PSC or the Tortoise and Hare keys.

- Combination (both indication lights)= automatic equal adjustment of both the inclination angle and the speed of the belt.
2. Set the desired heart-rate with the up/down setting keys.
 - Press OK to confirm.
 3. Press the Hare key to start constant heart-rate exercise.
 - You can adjust the heart-rate level with the up/down setting keys during the exercise.
 - In the Speed and Combination exercises, you can set the upper limit to belt speed (default: 12 km/h / 7,4 mph) by pressing the Tortoise key during the exercise. You can adjust the belt speed limit with the Hare and Tortoise keys during the exercise; you can also control your speed with PSC.
 - You can change the heart-rate mode during the exercise.

PROG

The recovery heart-rate feature and profiles 4 and 5 require heart rate measurement.

EXERCISE PROFILES

1. Press the Prog key until the desired exercise profile is displayed, e.g. ProF 3 (see the end of the manual for a detailed description of exercise profiles).
 - Press OK to confirm.
2. The text ProF SEt and time are displayed. Set the duration of the exercise with the up/down keys.
 - Press OK to confirm.
3. You can scale the speed of the exercise profile in 5% increments with the up/down arrow keys.
4. Start the exercise profile selected by pressing the Hare key. You can also scale the profiles with the arrow keys during training, if the speed you chose is too easy or demanding.
5. Press STOP once and the treadmill stops and moves into its waiting state (PAUS) for 5 minutes. You can restart the interrupted exercise during the waiting state by pressing the Hare key. Once the 5 minute waiting period is over, the exercise has ended and the device returns to profile selection state. You can also end your exercise by pressing the STOP key twice.
6. If you complete the exercise profile, the track speed will decrease to 3.2 km/hr at the end of the profile, or if the profile ends at a lower speed, the track will continue at that speed, and the treadmill switches to Manual mode.

MEASUREMENT OF RECOVERY PULSE

1. Press PROG key twice. The text rECO appears on display.
 - Press OK to confirm.

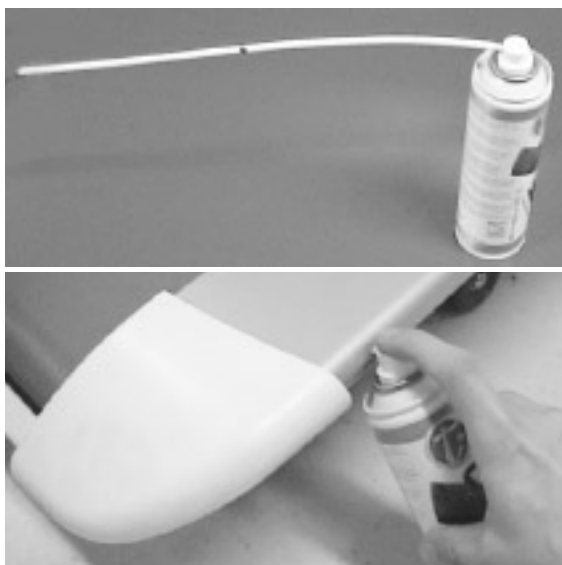
In order to improve the reliability of recovery pulse measurement, always try to standardize the measurement situation as accurately as possible; start measuring at the same heart rate level as precisely as possible. The measurement takes two minutes, during which the text «ECO» and the heart rate are displayed. Try not to move during the measurement. At the end of the period the text «ESU» and the recovery ratio percentage are displayed. The smaller the reading the fitter you are. Note that results are dependent on the starting pulse level, they are individual and not directly comparable with those of others.

MAINTENANCE

CAUTION! Do not attempt any servicing or adjustment other than those described in this manual. Any other servicing must be performed by an authorized service representative. Check the tightness of all fixing screws once a year. Do not overtighten.

LUBRICATING THE RUNNING DECK

Lubrication is the most important service activity for the treadmill. This is absolutely essential, if the friction of the running deck increases noticeably or the motor begins to heat up; increased friction is indicated by jerky movement of the belt or by error code 15 appearing on the display. Insufficient lubrication will cause the belt, running deck and motor to wear out and break. The need for re-lubrication depends to a great extent on the running styles and weight of the user: heavy user weight and slow speed put particular strain on the device and therefore demand greater lubrication. We recommend you check the lubrication after every 100 hours of use. If the inside of the belt is not moist with T-Lube, lubricate the belt with T-Lube immediately. Use only T-Lube lubricant to lubricate the treadmill. Contact your local Tunturi distributor for further supplies of T-Lube.



Attach the nozzle to the T-Lube container. Let the treadmill run at 1,5 km/h. Push the nozzle completely into either lubrication pipe. Spray T-Lube into the pipe until the belt has rotated once (see the seam of the belt), stop spraying and pull the nozzle out. The treadmill is instantly ready for use.

CLEANING THE TREADMILL

Wipe the treadmill surfaces, especially the handlebars and meter from dust with a damp cloth or towel. Do not use solvents. Use a small vacuum nozzle to carefully vacuum around all visible components (belt, running deck, side rails etc.). To clean the underside of the treadmill, carefully turn the treadmill on its side, or if your treadmill is J7F, lift the running deck to the storage position.

ALIGNING THE RUNNING BELT

Monitor belt tracking during exercise and make adjustments as needed. The belt should run in the centre of the treadmill. Alignment is not usually needed, provided

- the treadmill is placed on an even, solid and horizontal surface and the belt is correctly tensioned
- the alignment of the belt is correct

It is, however, possible for the belt to be pushed to one side due to the user's running style (e.g. more weight on one foot). The alignment of the belt is adjusted by turning the two bolts at the back of the treadmill. Align the belt according to the following instructions:



1. Turn the power switch on and increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. If the belt drifts to the left, turn the left adjustment bolt 1/8 turn clockwise and the right adjustment bolt 1/8 turn anticlockwise. Do not turn more than 1/8 at the time as already very small adjustments effect the alignment.
 - If the belt drifts to the right, turn the right adjustment bolt 1/8 turn clockwise and the left adjustment bolt 1/8 turn anticlockwise.
3. If the belt remains centered the adjustment is correct. If not, continue to make small adjustments as above until the belt is correctly aligned.

If the belt is allowed run across to one side for long periods of time the edges of the belt may be damaged and the treadmill may not continue to operate correctly. Any damage to the belt caused by the lack of necessary adjustment will not be covered by the warranty.

ADJUSTING THE BELT TENSION

The belt must be tensioned if it begins to slip on the rollers. In normal use, however, keep the belt as loose as possible! The belt tension is adjusted by turning the same screws as used for aligning the running belt. If turning the screws will not effect the belt tension, please contact your Tunturi dealer.

1. Increase the treadmill's speed to 5 km/h (3 mph).
2. Turn both adjustment screws an equal amount, 1/8 turn clockwise.
3. Try to slow the belt down by holding onto the handrails and braking as you walk (as if you were walking downhill). If the belt slips, turn another 1/8 turn and repeat the test. When braking heavily the belt may slip.

MALFUNCTIONS

NOTE! Despite continuous quality control, defects and malfunctions caused by individual components may occur in the equipment. In most cases it's unnecessary to take the whole device in for repair, as it's usually sufficient to replace the defective part. If you require spare parts or the equipment does not function properly during use, contact your Tunturi dealer. Always give the model, serial number of your equipment and in case of malfunctions also conditions of use, nature of malfunction and any error code. Use only spare parts mentioned in the spare part list. If there is a fault in the user interface display, unscrew the 10 locking screws. Detach the cable connector by pressing the clip towards the cable and pulling it off. Be careful not to drop the cable inside the tube.

Please contact your local Tunturi distributor for further information on repairing or replacing the meter. When reinstalling the user interface, please tug lightly at the cable to make sure that it's properly locked.

NOTE! The text "Self cal" on display indicates automatic re-calibration of the lift motor.

MOVING AND STORAGE

Before moving J7, be sure the power cord is unplugged from the wall and the treadmill. Lift the treadmill from the rear to an angle of about 30 degrees and push it on the front wheels. Lower the treadmill carefully onto the floor.

You can lift up the running deck of J7F to a space-saving storage position: Turn off the power switch. Take hold of the frame tube underneath the rear part of the running base and lift the running base up.



CAUTION! The gas spring is designed to make lifting the running base easier. Always remember to ensure that the running base is locked in the storage position!

Before moving J7F, be sure the power cord is unplugged from the wall and the treadmill; lift up the running base until it becomes locked. Stand behind the treadmill and support it with your foot on a transportation wheel, grip the hand rails and tilt the treadmill towards yourself so that it rests on the transportation wheels. Lower the treadmill carefully onto the floor, again supporting it with your foot.

NOTE! Transport the treadmill with extreme caution over uneven surfaces, for example over a step. The treadmill should never be transported upstairs using the wheels over the steps, instead it must be carried.

NOTE! The running belt needs to be realigned and centered after moving.

To prevent malfunctioning of the treadmill, store it in a dry place with as little temperature variation as possible, protected against dust. Always unplug the treadmill from the electrical outlet when not in use.

TECHNICAL DATA

LENGTH	153 cm / 60"
(storage position 70 cm / 28")	
HEIGHT	142 cm / 56"
(storage position 155 cm / 61")	
WIDTH	82 cm / 32"
WEIGHT	80 kg / 177 lbs
RUNNING SURFACE	46 x 135 cm / 18 x 53"
SPEED	0,5 -16 km/h / 0,3-10 mph
ELEVATION RANGE	0 - 10 %
MOTOR	1,8 HP (continuous duty)

The device must not be used by persons weighing over 135 kg (300 lbs).

J7 / J7F treadmill meets the requirements of the EU's EMC Directives on electromagnetic compatibility (89/336/EEC) and electrical equipment designed for use within certain voltage limits (73/23/EEC). This product therefore carries the CE label.

J7 / J7F North American versions (120 V) comply with FCC requirements on electromagnetic compatibility and are accordingly marked with the FCC label.

J7 / J7F treadmill meets EN precision and safety standards (Class A, EN-957, parts 1 and 6).

Due to our continuous policy of product development, Tunturi reserves the right to change specifications without notice.

CAUTION! The instructions must be followed carefully in the assembly, use and maintenance of your equipment. The warranty does not cover damage due to negligence of the assembly, adjustment and maintenance instructions described herein. Changes or modifications not expressly approved by Tunturi Oy Ltd will void the user's authority to operate the equipment!

TIPS

ABOUT YOUR HEALTH

- Before you start any training, consult a physician to check your state of health.
- If you experience nausea, dizziness or other abnormal symptoms while exercising, stop your workout at once and consult a physician.
- To avoid muscular pain and strain, begin and end each workout by stretching.

ABOUT THE EXERCISE ENVIRONMENT

- J7 / J7F is designed for household use only. The equipment has a manufacturer's warranty for 2 years in household use.
- Make sure the exercise environment has adequate ventilation. To avoid catching cold, do not exercise in a draughty place.
- Place the treadmill on a firm, level surface. Allow 120 cm or 4 feet of clearance behind the

treadmill and 60 cm or 2 feet on either side and in front of the treadmill.

- Place the equipment on a protective base.

ABOUT USING THE EQUIPMENT

- Always unplug the treadmill from the electrical outlet after each training session.
- Only one person may use the equipment at a time.
- Keep hands clear of any moving parts. Never place hands, feet or any other objects under the treadmill.
- Never lean on the interface.
- Press the key with the tip of your finger; your nails may damage the key membrane.
- Wear appropriate clothing and shoes when exercising. Make sure your shoelaces are properly tied. To avoid injury and unnecessary wear on your treadmill, be sure your shoes are free of any debris such as gravel and small pebbles.

We wish you many enjoyable trainings with your new Tunturi training partner!

BETRIEBSANLEITUNG

J7, J7F

WICHTIGE

SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Handbuch ist ein wesentlicher Bestandteil Ihres Trainingsgerätes. Lesen Sie es bitte sorgfältig durch, bevor Sie Ihr Trainingsgerät montieren, mit ihm trainieren oder es warten. Bitte bewahren Sie dieses Handbuch auf; es wird Sie jetzt und zukünftig darüber informieren, wie Sie Ihr Gerät benutzen und warten. Befolgen Sie diese Anweisungen immer sorgfältig.

- Das Gerät nur an geerdete Schukosteckdosen anschließen und zum Anschluss kein Verlängerungskabel verwenden. Schwankungen in der Netzspannung von mehr als 5 Prozent können zu Fehlfunktionen des Gerätes führen und die Elektronik beschädigen. Die Leistungsaufnahme kann maximal 10 A betragen. Die Garantie erlischt, wenn das Gerät nicht diesen Anleitungen entsprechend angeschlossen wird.
- Modifikationen an Steckdosen und Netzkabel dürfen nur von Fachkräften durchgeführt werden, die mit der Wartung von elektromechanischen Geräten vertraut sind und eine gültige Genehmigung für die Durchführung derartiger Wartungs- und Reparaturarbeiten haben.
- Suchen Sie vor dem Trainingsbeginn einen Arzt auf, der Ihren Gesundheitszustand feststellt.
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.
- Dieses Gerät ist zugelassen für das Training zu Hause.
- Dieses Gerät darf nur in Innenräumen benutzt werden; es ist nicht für den Einsatz in Feuchträumen vorgesehen.
- Stellen Sie das Gerät auf einen sicheren, ebenen Untergrund. Darauf achten, dass der Bereich neben und vor (mindestens 60 cm) und hinter (mindestens 120 cm) dem Laufbandtrainer frei ist.
- Es wird empfohlen, das Gerät auf eine Schutzmatte zu stellen.
- Immer sicherstellen, dass das Gerät völlig intakt ist. Auf keinen Fall mit einem fehlerhaften Gerät trainieren.
- Keine anderen als die in dieser Gebrauchsanweisung beschriebenen Wartungsmassnahmen und Einstellungen vornehmen. Vor Montage- und Reparaturarbeiten das Gerät ausschalten und den Netzstecker ziehen.

- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn die Schutzverkleidungen entfernt sind.
- Starke elektromagnetische Felder können die Herzfrequenzmessung beeinträchtigen.
- Das Gerät trägt eine 24 Monat Hersteller-Garantie in der Anwendung im Heimbereich.
- Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 135 kg liegt.

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER WELT DES TRAINIERENS MIT TUNTURI!

Durch Ihren Kauf haben Sie bewiesen, dass Ihnen Ihre Gesundheit und Ihre Kondition viel wert sind; auch haben Sie gezeigt, dass Sie Qualität zu schätzen wissen. Mit einem Tunturi-Fitnessgerät haben Sie sich für ein hochwertiges, sicheres und motivierendes Produkt als Trainingspartner entschieden. Welches Ziel Sie auch immer mit Ihrem Training verfolgen, wir sind sicher, dass Sie es mit diesem Fitnessgerät erreichen.

MONTAGE

Prüfen Sie, dass folgende Teile vorhanden sind :

1. Rahmen
2. Netzkabel
3. Montagezubehör (der Inhalt steht mit * auf der Ersatzteilliste)

In Problemfällen wenden Sie sich bitte mit der Typenbezeichnung und der Seriennummer des Gerätes an Ihren Händler. Der Silikatbeutel verhindert die Feuchtigkeitsbildung während der Lagerung. Er wird nach dem Auspacken nicht mehr benötigt. Die Richtungsangaben rechts, links, vorne, hinten gehen von der Blickrichtung beim Training aus. Das Gerät wie folgt montieren:

J7: HANDLAUF UND COCKPIT ABB. 1, 2, 3

Drehen Sie das Benutzerinterface, bis die Löcher für die Befestigungsschrauben übereinander liegen. Befestigen Sie das Benutzerinterface durch festes Anziehen der 4 Befestigungsschrauben (M6x12) auf der Hinterseite des Interfaces. Schneiden Sie das grüne Band. Befestigen Sie die Laschen mit Sechskantschrauben am Handlauf, aber noch nicht zu stark anziehen. Heben Sie den Handlauf in die aufrechte Position, platzieren Sie die Abstandshülsen zwischen Laschen und Rahmen und führen Sie die Befestigungsbolzen durch die Hülsen. Ziehen Sie nun die Bolzen mit Muttern und die Sechskantschrauben auf beiden Seiten fest an. Schieben Sie eine Transportrolle auf die Achse der Lasche, setzen Sie die Befestigungsbuchse auf das Ende der Achse und sichern Sie die Befestigung durch leichtes Gegenklopfen z.B. mit einem Hammer. Ziehen Sie die 2 Befestigungsschrauben auf (M6x12) der Vorderseite des Interfaces an. Zum Schluss die Schutzfolie von der Anzeige abziehen.

J7F: HANDLAUF UND COCKPIT ABB. 4, 5

Drehen Sie das Cockpit, bis die Löcher für die Befestigungsschrauben übereinander liegen. Befestigen Sie das Cockpit durch festes Anziehen der 4 Befestigungsschrauben (M6x12) und schneiden Sie das Band. Drücken Sie die Enden des vorderen U-Gestells in die Enden des Handlaufes und die Befestigungsschrauben beidseitig im Platz. Heben Sie den Handlauf in die aufrechte Position und stellen Sie die Lauffläche zur 0 % Steigung (sehen Sie Netzkabel, Sicherheitsschlüssel und Cockpit). Drücken Sie die Enden des U-Gestells mit den Transportrollen in die Befestigungsöffnungen des Handlaufes: montieren Sie das U-Gestell mit mindestens einer weiteren Person. Ziehen Sie die Befestigungsschrauben beidseitig fest an. Die Lauffläche muss während der Montage hochgehalten werden, was bedeutet, dass Sie eine 2. Person zum Anheben der Lauffläche benötigen. Führen Sie das obere Ende der Gasfeder (M8 Gewinde) komplett in die Sechskant-Buchse. **BITTE BEACHTEN!** Befestigen Sie die Gasfeder unter der Verriegelungsgabel. Montieren Sie die Gasfeder mit der Hand; bitte kein Werkzeug benutzen, da dieses die Kolbenstange beschädigen könnte. Befestigen Sie das untere Ende der Gasfeder mit einer M8 Schraube und einer Mutter am Klapprahmen. Ziehen Sie die 2 Befestigungsschrauben (M6x12) auf der Vorderseite des Interfaces an und die Schutzfolie von der Anzeige ab.

NETZKABEL ABB. 6

Das Netzkabel in die vorne rechts am Laufbandtrainer neben dem Netzschalter befindliche Buchse einstecken. Bevor Sie das Gerät an das Stromnetz anschliessen, stellen Sie sicher, dass die Voltzahl Ihres Stromnetzes mit der auf dem Typenschild übereinstimmt. Schalten Sie den Strom für das Gerät mit dem neben dem Stecker befindlichen Stromschalter ein.

BITTE BEACHTEN! Das Gerät darf nur an eine geerdete Steckdose angeschlossen werden. Verwenden Sie keine Verlängerungsschnur, um das Gerät mit einer Steckdose zu verbinden.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Der Laufbandtrainer funktioniert nur, wenn der Sicherheitsschlüssel ordnungsgemäss im Schloss steckt. Das Laufband bleibt automatisch stehen, sobald sich der Sicherheitsschlüssel nicht mehr im Schloss am Cockpit befindet. Die Schnur des Sicherheitsschlüssels mit Hilfe des Clips an der Kleidung befestigen und den Sicherheitsschlüssel ins Schloss stecken. Sicherstellen, dass der Clip an der Schnur des Sicherheitsschlüssels gut an Ihrer Kleidung befestigt ist. Bei Zug sollte sich der Clip nicht von Ihrer Kleidung lösen, sondern der Sicherheitsschlüssel aus dem Schloss gezogen werden.

TRAINIEREN

Egal, welches Ziel Sie erreichen wollen, die besten Resultate erzielen Sie mit einem Training auf dem richtigen Leistungsniveau, und das beste Mass ist dabei Ihre eigene Herzfrequenz. Ermitteln Sie zuerst Ihre maximale Herzfrequenz. Wenn Sie diese nicht kennen, orientieren Sie sich bitte an der nachfolgenden Formel:

Frauen: 226 - Alter Männer: 220 - Alter

Das sind Durchschnittswerte, das Maximum unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Die maximale Herzfrequenz verringert sich pro Jahr durchschnittlich um einen Punkt. Wenn Sie zu einer der bereits genannten Risikogruppen zählen, bitten Sie den Arzt, Ihre maximale Herzfrequenz festzustellen. Wir haben drei Herzfrequenzbereiche definiert, die Sie bei Ihrem zielgerichteten Training unterstützen.

Anfänger: 50-60 % der maximalen Herzfrequenz

Sie ist ausserdem für Übergewichtige und Rekonvaleszenten geeignet sowie für diejenigen, die seit langem nicht mehr trainiert haben. Drei Trainingseinheiten pro Woche von jeweils einer halben Stunde Dauer sind angemessen. Regelmässiges Training verbessert die Leistungsfähigkeit der Atmungs- und Kreislauforgane ganz entscheidend.

Fortgeschrittene: 60-70 % der maximalen Herzfrequenz

Perfekt geeignet zur Verbesserung und Erhaltung der Fitness. Damit stärken Sie Ihr Herz und Ihre Lungen mehr, als auf dem Anfängerniveau. Wir empfehlen mindestens 3 Trainingseinheiten pro Woche mit jeweils mindestens 30 Minuten. Wenn Sie Ihr Fitnessniveau noch weiter erhöhen möchten, trainieren Sie häufi ger oder intensiver, aber nicht beides zugleich.

Aktive Sportler: 70-80 % der maximalen Herzfrequenz

Das Training auf diesem Niveau ist nur für durchtrainierte Sportler geeignet und setzt ein Langzeit-Ausdauertraining voraus.

TRAINING BEGINNEN

- Zur Vermeidung von Muskelkater Aufwärmtraining (langsames Joggen oder Gehen) und Dehnübungen nicht vergessen.
- Mit gegrätschten Beinen auf die Seitenränder des Laufbandtrainers stellen. Das Gerät nie auf dem Laufband stehend in Bewegung setzen.
- Zum Auf- und Absteigen und bei der Bedienung der Tastatur immer an den Handläufen festhalten. Nie vom laufenden Laufband abspringen!
- Bei Übelkeit, Schwindelgefühl oder anderen

ungewöhnlichen Symptomen während des Trainings, beenden Sie Ihre Übung und suchen Sie einen Arzt auf.

TRAINING BEENDEN

- Zur Vermeidung von Muskelkater Abwärmtraining (langsames Joggen oder Gehen) und Dehnübungen nicht vergessen.
- Den Sicherheitsschlüssel immer abziehen.
- Das Gerät ausschalten.
- Das Netzkabel sowohl aus der Steckdose als auch aus der Buchse am Laufbandtrainer ziehen und an einem sicheren Ort, vor Kinderhand geschützt, aufbewahren.
- Das Gerät mit einem leicht angefeuchteten Wischtuch von eventuellen Schweiß befreien. Keine Lösungsmittel verwenden!

WIE MOTIVIEREN SIE SICH

ZUM WEITERMACHEN ?

Für das Erreichen Ihrer gesteckten Ziele brauchen Sie Motivation, um für das Maximalziel weiterzumachen: lebenslange Gesundheit und eine neue Lebensqualität.

- Setzen Sie sich realistische Ziele.
- Machen Sie Ihrem Zeitplan entsprechend allmähliche Fortschritte.
- Führen Sie ein Fitness-Tagebuch.
- Variieren Sie Ihre Trainingsformen von Zeit zu Zeit.
- Gestalten Sie Ihr Training mit Phantasie.
- Üben Sie sich in Selbstdisziplin.

Ein wichtiger Aspekt Ihres Trainings ist die Vielseitigkeit. Indem Sie variieren und verschiedene Muskelgruppen trainieren, erhalten Sie sich Ihre Motivation.

COCKPIT

FUNKTIONSTASTEN

- Manual ist die Basis-Trainingsfunktion, mit der das Laufband beim Einschalten automatisch startet. In einer Manual-Trainingseinheit steuern Sie die Funktionen des Laufbandes während des Trainings.
- Control bietet drei verschiedene Übungen mit konstanter Herzfrequenz.
- Prog-Funktion bietet Ihnen einen Fitnesstest sowie 4 fertige Trainingsprofile.
- PSC In der PSC-Funktion stellen Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes durch Veränderung Ihrer Position auf dem Laufband ein.
- In der Set-Funktion können Sie das Benutzergewicht, die Alarmgrenzen für die Herzfrequenz, die Verwendung des Signaltons und die Maßeinheiten einstellen.
- Mit der Taste Reset setzen Sie die Anzeigen der Zeit, der Strecke und des Energieverbrauchs in allen Übungen auf Null zurück.

CUSTOM START-TASTE

Mit der Taste Custom Start (Schnellstart) beginnen Sie eine Manual-Trainingseinheit direkt mit den vom Benutzer eingestellten Geschwindigkeits- und Steigungswerten. Die Werte für den Custom Start speichern Sie, indem Sie die Taste Custom Start 2 Sekunden lang drücken; ein Tonsignal bestätigt, dass die Eingabe gesichert ist.

EINSTELLTASTEN, OK UND SCAN/HOLD

Die Einstelltasten werden verwendet, um die Werte und Zeichen auf dem Bildschirm einzustellen. Mit der Pfeiltaste nach rechts gelangt man von einer Einstelltaste zur nächsten, während die Pfeiltasten auf/ab zur Einstellung der Werte dienen.

Mit Hilfe der OK-Taste werden die vorgenommenen Einstellungen bestätigt werden.

Die Anzeige wechselt die Werte der Anzeigefenster im Abstand von 6 Sekunden. Wenn Sie einen bestimmten Wert länger betrachten wollen, drücken Sie die Taste SCAN/HOLD, dann werden die Anzeigen arretiert. Wenn Sie dann wieder die wechselnden Anzeigen betrachten wollen, lösen Sie die Arretierung durch erneutes Drücken der Taste SCAN/HOLD.

TASTEN ZUR GESCHWINDIGKEITS-

KONTROLLE

Die Tasten zur Geschwindigkeitskontrolle (Schildkröte/Hase) befinden sich unterhalb der Anzeige. Mit der Hasentaste wird die Laufgeschwindigkeit in 0,1 km/h-Intervallen erhöht, mit der Schildkrötentaste in 0,1 km/h-Intervallen reduziert. Längeres Drücken der Tasten beschleunigt die Geschwindigkeitsänderung. Der Geschwindigkeitsbereich liegt zwischen 0,5-16 km/h. Bei bestimmten Trainingsformen können Sie diese Tasten mit der PSC-Funktion ersetzen.

TASTEN ZUR STEIGUNGSKONTROLLE

Durch Drücken der Taste zum Anheben der Neigung können Sie den Neigungswinkel des Laufbandes in Stufen von 1 % erhöhen, durch Drücken der Taste zum Verringern der Neigung wiederum verringern Sie die Neigung in Stufen von 1 %. Der Steigungswinkel kann zwischen 0 % (horizontal) und 10 % eingestellt werden.

STOP

Durch Drücken der STOP-Taste beenden Sie das Training. Durch einmaliges Drücken der STOP-Taste in Trainingsprofilen bleibt das Laufband stehen und geht in einen 5 Minuten dauernden Wartemodus (PAUS) über. Nach Ablauf von 5 Minuten können Sie die unterbrochene Trainingseinheit durch Drücken der Hasentaste wieder aufnehmen. Durch erneutes Drücken der STOP-Taste beenden Sie das Training.

SET UND RESET

In der Funktion Set können das Gewicht des Benutzers, die Alarmgrenzen für die Herzfrequenz, die Verwendung des Signaltons sowie die Masseinheiten in folgender Weise eingestellt werden:

1. Drücken Sie die "Set"-Taste.
 - Auf der Anzeige erscheint der Text Set 1 (= Benutzergewicht). Geben Sie den gewünschten Wert in der mittleren Anzeige mit den Einstelltasten nach oben/nach unten ein. Bestätigen Sie den eingestellten Wert mit der Taste OK, gleichzeitig gehen Sie immer zur Einstellung des nächsten Wertes über.
 - Auf der Anzeige erscheint der Text Set 2. (= Herzfrequenz-Untergrenze). Stellen Sie den gewünschten Wert in der mittleren Anzeige mit der Einstelltaste nach oben/nach unten ein. Bestätigen Sie den eingestellten Wert mit der Taste OK.
 - Auf der Anzeige erscheint der Text Set 3. (= Herzfrequenz-Obergrenze). Stellen Sie den gewünschten Wert in der mittleren Anzeige mit der Einstelltaste nach oben/nach unten ein. Bestätigen Sie den eingestellten Wert mit der Taste OK.
 - Auf der Anzeige erscheint der Text Set 4. (= Benutzung des Signaltons). Auf On in der mittleren Anzeige bedeutet Benutzung des Signaltons, Auf OFF dagegen bedeutet das Ausschalten des Signaltons. Nehmen Sie die Einstellung mit den Einstelltasten nach oben/nach unten vor. Bestätigen Sie den eingestellten Wert mit der Taste OK.
 - Auf der Anzeige erscheint der Text Set 5. (= Wahl der Einheiten). EU in der rechten Anzeige bedeutet EU-Einheiten (metrisch), US dagegen bedeutet US-Einheiten. Nehmen Sie die Einstellung mit den Einstelltasten nach oben/nach unten vor. Bestätigen Sie den eingestellten Wert mit der Taste OK.
 - Die Alarmgrenzen für die Herzschlagfrequenz können Sie löschen, indem Sie zur Einstellung der Alarmgrenze gehen und die Reset-Taste drücken.
6. Sie verlassen die "Set" Funktion durch Drücken der Taste Manual, Pulse Control oder Prog.

BITTE BEACHTEN! Wenn Sie die "Set"-Taste während des Trainings drücken, bleibt das Laufband stehen und Sie beenden das Training.

Die "Reset"-Taste setzt die Anzeigen von Zeit, Strecke und Energieverbrauch in Trainingseinheiten auf Null zurück.

ANZEIGEN

Die Signallampe zeigt an, welcher Wert auf der Anzeige zu sehen ist.

- SPEED = Laufbandgeschwindigkeit (0,5-16 km/h).
 - KCAL = Energieverbrauch (0-9999 kcal).
 - TIME = Trainingszeit (Anzeige mit Sekundengenauigkeit 00:00 - 59:59, danach mit Minutengenauigkeit 1:00-99:59).
 - ELEV = Steigungswinkel (0 - 10 %). Ein Winkel von 1 % entspricht einem Anstieg von 1 Meter auf einer Strecke von 100 Metern.
 - DIST = Strecke (0.1-99.9 km).
 - HEART RATE = Herzfrequenzmessung (40-220).
- Die Herzfrequenzmessung setzt die Verwendung des Herzfrequenz-Messgurts voraus. Falls die Frequenzmessung nicht vorgesehen ist, zeigt das Benutzerinterface die Anzeige —. Als Zeichen der aktivierten Messung blinkt in der Anzeige ein Quadrat im Takt der gemessenen Herzfrequenz.

FEHLERCODES

Das Benutzerinterface zeigt eine Funktionsstörung auf der Anzeige an. Den Fehlercode erkennen Sie an der Anzeigenabkürzung Err.

13 Die Laufbandgeschwindigkeit übersteigt den vorgegebenen Wert: Befolgen Sie die Ratschläge dieser Bedienungsanleitung zur Benutzung des Gerätes.

15 Das Laufband reagiert nicht auf Eingaben. Überprüfen Sie die Schmierung des Laufbandes und befolgen Sie die Hinweise dieser Bedienungsanleitung zur Benutzung des Gerätes.

71 Hubmotorstörung oder der Überlastungsschutz des Hubmotors ist ausgelöst worden: Schalten Sie das Gerät für 5 Minuten aus und schalten Sie es dann erneut ein. Wenn die Fehlermeldung nicht verschwindet, wenden Sie sich bitte an Ihren zuständigen Fachhändler.

Drücken Sie die "Reset"-Taste, um den Fehlercode zu löschen. Falls einer der oben genannten Fehlercodes trotz ausgeführter Wartungsmassnahmen wiederholt auftritt oder falls auf der Anzeige ständig ein Code erscheint, der in der Liste oben nicht angeführt ist, wenden Sie sich bitte an Ihren zuständigen Fachhändler.

POSITION SPEED CONTROL (PSC)

In der Funktion Position Speed Control (PSC) regulieren Sie die Geschwindigkeit des Laufbandes durch Veränderung Ihrer Position auf dem Laufband. Die Laufbandgeschwindigkeit nimmt zu, wenn Sie sich auf dem vorderen Teil des Laufbandes befinden, nimmt ab, wenn Sie sich auf dem hinteren Teil des Laufbandes befinden, und bleibt unverändert, wenn sie sich im mittleren Teil des Laufbandes befinden.

WICHTIG! Die Verwendung der PSC-

Funktion setzt die Verwendung des Herzfrequenz-Messgurts von Polar voraus! Als Zeichen der aktivierten Herzfrequenzmessung blinkt in der Heart-Rate-Anzeige ein Quadrat.

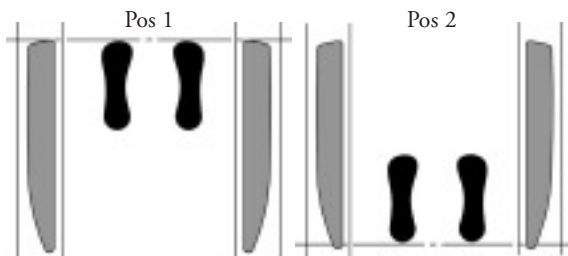
WICHTIG! Befestigen Sie stets, wenn Sie die PSC-Funktion eingestellt haben, den Sicherheitsschlüssel sorgfältig an Ihrem Hemd. Stellen Sie die Länge des Bandes des Sicherheitsschlüssels so ein, dass er sich vom Anzeigegerät löst, wenn Sie sich zu weit hinten befinden.

WICHTIG! Wenn Sie mit der PSC-Funktion trainieren, darf sich in der Nähe des Laufbandes (Mindestabstand 2 m) kein anderer Herzfrequenzsender befinden; die gleichzeitigen Signale von zwei Sendern gefährden die Benutzersicherheit, indem sie die Steuerung der PSC-Funktion stören!

1. Beginnen Sie mit dem Gebrauch der PSC-Funktion, indem Sie die Grenzwerte der Geschwindigkeitsbereiche festlegen. Betätigen Sie die PSC-Taste des Messgeräts.

- In der Anzeige erscheint der Text PSC ON. Drücken Sie die OK-Taste.
- In der Anzeige erscheint der Text SET UP YES. Drücken Sie die OK-Taste.
- In der Anzeige erscheint der Text POS 1 YES. Stellen Sie sich in der in der Abbildung Pos 1 gezeigten Weise auf, wobei die Schuhspitzen sich auf der Höhe des vorderen Randes der Aufrauung der Randplatten befinden.

Drücken Sie OK, worauf das Messgerät Ihre Entfernung aufgrund des Herzfrequenzsignals misst. Nach Ablauf der Messung von 6 Sekunden erscheint in der Anzeige der Text POS 2 YES. Stellen Sie sich jetzt in der in der Abbildung Pos 2 gezeigten Weise auf, wobei sich die Fersen der Schuhe auf der Höhe des hinteren Randes der Aufrauung der Randplatten befinden. Drücken Sie OK, worauf das Messgerät Ihre Entfernung aufgrund des Herzfrequenzsignals misst. Nach Ablauf der Messung von 6 Sekunden erscheint in der Anzeige der Text SET UP REDY (Einstellung beendet).



- Wenn das Messgerät das Herzfrequenzsignal nicht empfängt oder bei der Entfernungsmessung ein Problem auftaucht, kehrt der Messgerät in die Anzeige SET UP zurück. In diesen Störfällen erscheint für 5 Sekunden in der Anzeige der Text Hr Err.

2. Wählen Sie die Trainingsweise manuell oder eine auf der Einstellung des Winkels basierende Trainingsweise mit unveränderter Herzfrequenz. Dabei können Sie die Laufbandgeschwindigkeit mit Hilfe der PSC-Funktion steuern. Die Aktivierung der PSC-Funktion wird durch die leuchtende PSC-Signallampe in der Anzeige signalisiert. Die J7/F-Modelle haben drei PSC-Signallampen, die anzeigen, in welchem Geschwindigkeitsbereich Sie sich jeweils befinden.

3. Starten Sie das gewählte Trainingsprogramm durch Betätigung der START (Hasen)-Taste und stellen Sie die Laufbandgeschwindigkeit ein, indem Sie auf dem Laufband weiter vorn oder hinten stehen. Beachten Sie, dass während der aktivierten PSC-Funktion auch die Tasten zur Geschwindigkeitsregulierung (Schildkröte/Hase) funktionieren.

WICHTIG! Falls Ihnen die PSC-Funktion nicht schon von früher bekannt ist, empfehlen wir das Kennenlernen der Funktion bei langsamem Trainingstempo.

4. Die Nutzung der PSC-Funktion beenden Sie, indem Sie zum Ende des Trainings zweimal die STOP-Taste betätigen.

5. Wenn die Grenzen der Geschwindigkeitsbereiche Ihrer Ansicht nach passend sind, können Sie in Zukunft die PSC-Funktion starten, indem Sie einfach die PSC-Taste drücken und anschließend die gewünschte Trainingsform wählen. Falls Sie die Grenzen der Geschwindigkeitsbereiche verändern wollen, wiederholen Sie Schritt 1. Beachten Sie, dass Sie mit Hilfe der Pfeiltasten nach oben/nach unten in der Phase der Grenzwerteinstellung auch die Alternative NO wählen können; bei dieser Wahl verändern Sie die jeweilige Grenze nicht, sondern gelangen zum nächsten Punkt der Einstellungen.

MANUAL

Manual ist eine vom Benutzer gesteuerte Basis-Trainingsfunktion, in die das Gerät nach dem Einschalten automatisch gelangt. Anders als bei den Profi l-Trainingseinheiten, verändert sich in einer Manual-Trainingseinheit die Laufbandgeschwindigkeit oder die Steigung nur dann, wenn Sie selbst diese Werte während des Trainings verändern.

1. Stellen Sie das Laufband an oder drücken Sie die Taste Manual.

2. Stellen Sie die Manual-Übung durch Drücken der Hasentaste, worauf das Laufband sich mit einer Geschwindigkeit von 0,5 km/h bewegt, oder durch Drücken der Custom-Start-Taste ein, wodurch das Laufband auf die vorgegebene Geschwindigkeit beschleunigt und das Laufbanduntergestell sich auf die gewählten Steigung einstellt.

- Die Werte für den Custom Start oder Schnellstart speichern Sie durch Einstellen der

gewünschten Geschwindigkeit und des gewünschten Steigungswinkels, indem Sie die Taste Custom Start 2 Sekunden lang drücken; ein Tonsignal bestätigt, dass die Eingabe gesichert ist. Als Geschwindigkeitsbereich ist aus Gründen der Betriebssicherheit der Wert 0,5-10 km/h gewählt worden.

3. Steigen Sie auf das Laufband, wobei Sie sich an den Handstützen festhalten. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit mit der Hasentaste, bis der gewünschte Wert erreicht ist. Verlangsamen kann man das Laufband mit der Schildkrötentaste. In der Funktion Manual können Sie Ihre Geschwindigkeit auch mit Hilfe der PSC-Funktion regulieren.

4. Während des Trainings können Sie die Steigung mit Hilfe der Tasten zur Steigungseinstellung mit Pfeil nach oben und Pfeil nach unten verändern. Durch Betätigung der Taste zum Anheben des Steigungswinkels senkt sich das hintere Ende des Laufbandes und der Steigungswinkel steigt in Stufen von 1 %; wenn Sie dagegen die Taste zur Verringerung der Steigung betätigen, steigt das rückwertige Teil des Laufbandes, und der Steigungswinkel verringert sich in Stufen zu 1 %.

♥ CONTROL

Trainingseinheiten mit konstanter Herzfrequenz ermöglichen das Training mit einem zuvor gewählten Frequenzniveau.

Das Training mit konstanter Herzfrequenz setzt die Herzfrequenzmessung voraus.

1. Drücken Sie die Control-Taste, bis die gewünschte Alternative für die Herzfrequenzkontrolle in der Anzeige erscheint.

- Tempo (Indikator <<<): Die Kontrolle des Frequenzniveaus geschieht durch die Veränderung der Laufbandgeschwindigkeit. Falls gewünscht, kann der Steigungswinkel während der Training verändert werden.

- Steigung (Indikator Pfeil unten/oben): Die Kontrolle des Frequenzniveaus erfolgt durch die Veränderung der Lauflflächensteigung. Bei dieser Trainingsweise regeln Sie die Trainingsform regeln Sie selbst die Geschwindigkeit des Laufbandes mit der PSC-Funktion oder mit der Hasen- und Schildkrötentaste.

- Kombination (beide Indikatoren): Die Kontrolle des Herzfrequenzniveaus beruht auf der automatischen, gleichmässigen Veränderung des Lauflflächensteigungswinkels und der Laufgeschwindigkeit.

2. Stellen Sie den gewünschten Herzfrequenzwert mit den Einstelltasten nach oben/nach unten ein und bestätigen Sie den Wert mit der OK-Taste.

3. Beginnen Sie mit dem Programm für konstante Herzfrequenz durch Betätigung der Hasentaste.

- Während des Trainings können Sie das Frequenzniveau mit Hilfe der Pfeiltasten nach

oben/nach unten verändern.

- Bei Geschwindigkeits- und Kombinations-Übungen können Sie für die Geschwindigkeit eine Obergrenze (Standardwert: 12 km/h) durch Drücken der Schildkrötentaste während des Trainings einstellen. Während des Trainings können Sie die Obergrenze mit Hilfe der Hasen- oder Schildkrötentaste verändern. Sie können auch Ihre Geschwindigkeit mit der PSC-Funktion regulieren.

- Sie können die gewählte Herzfrequenzkontrolle während des Trainings verändern.

PROG

Die Messung der Erholungsfrequenz sowie die Profile 4 und 5 setzen die Herzfrequenzmessung voraus.

TRAININGSPROFILE

1. Drücken Sie die Prog-Taste, bis das gewünschte Trainingsprofil in der Anzeige erscheint, z.B. ProF 3 (am Ende der Bedienungsanleitung finden Sie eine detaillierte Beschreibung der Trainingsprofile).

- Bestätigen Sie die Wahl mit der OK-Taste.

2. In der Anzeige erscheinen ProF SEt und die Zeit. Stellen Sie die Länge des Trainings mit den Einstelltasten nach oben/nach unten ein.

- Bestätigen Sie die Wahl mit der OK-Taste.

3. Sie können die Geschwindigkeit des Trainingsprofils mit den Pfeiltasten nach oben/nach unten in Stufen zu 5 % variieren.

4. Beginnen Sie das Training durch Druck auf die Hasentaste. Sie können die Profile auch während des Trainings mit den Pfeiltasten variieren, falls sich das von Ihnen gewählte Geschwindigkeitsniveau als zu leicht oder zu anspruchsvoll erweist.

5. Durch einmaliges Drücken der STOP-Taste bleibt das Laufband stehen und geht in die 5 Minuten dauernde Ruhephase (PAUS) über. In der Ruhephase können Sie das unterbrochene Training durch erneutes Drücken der Taste mit dem Hasensymbol starten. Wenn die Ruhephase von 5 Minuten abgelaufen ist, kehrt das Gerät in den Ausgangszustand der Profi lwahl zurück. Sie können die Trainingseinheit auch durch Druck auf die Taste STOP unterbrechen.

6. Falls das Trainingsprofil bis zum Ende vollzogen wird, sinkt zum Ende des Profils die Geschwindigkeit des Laufbands auf ein Niveau von 3,2 km/h, oder falls das Profil bei einer noch langsameren Geschwindigkeit endet, bleibt die Endgeschwindigkeit des Profils gültig, und das Laufband geht in den Status manuell über.

MESSUNG DER ERHOLUNGSFREQUENZ

1. Drücken Sie die Taste „PROG“ zweimal; der Text rECO wird angezeigt.

- Bestätigen Sie die Wahl mit der OK-Taste.

Zur Verbesserung der Zuverlässigkeit der Messung der Erholungsherzfrequenz sollten Sie stets versuchen, den Messvorgang möglichst genau zu standardisieren; beginnen Sie die Messung möglichst genau auf dem gleichen Herzfrequenzniveau. Die Messung dauert zwei Minuten, während welcher Zeit in der Anzeige der Text rECO und die gemessene Herzfrequenz zu lesen ist. Bleiben Sie während der gesamten Messung möglichst unbeweglich an einem Ort. Nach Ablauf der Messung der Text rESU und die Erholungsrate in Prozent angezeigt werden. Je kleiner dieser Wert ist, desto besser ist Ihre Fitness. Bitte beachten, dass es sich um persönliche Werte handelt, die nicht direkt vergleichbar mit den Ergebnissen Dritter sind. Das Resultat ist auch vom Herzfrequenzniveau am Anfang der Messung abhängig.

WARTUNG

Jährlich überprüfen, dass die Befestigungsschrauben festgezogen sind.

PFLEGE DER LAUFPLATTE

Die Pflege der Laufmatte ist die wichtigste Wartungsmassnahme; die Garantie deckt keine Schäden, die auf eine unterlassene Pflege der Laufmatte zurückzuführen sind. Diese muss immer dann durchgeführt werden, wenn Sie eine deutliche Reibungszunahme der Laufmatte feststellen; die Reibungszunahme kann sich als ruckende Bewegung oder als eine Fehlermeldung 15 bemerkbar machen. Eine nicht ausreichende Behandlung führt zu erhöhtem Verschleiss und Beschädigung von Laufmatte, Laufplatte und Motor. Der Pflegebedarf hängt weitgehend vom Gewicht des Benutzers und seinem Laufstil ab: ein hohes Körpergewicht sowie eine niedrige Betriebsgeschwindigkeit der Laufmatte führen zu einer stärkeren Belastung des Gerätes und machen daher besondere Sorgfalt bei der

Pflege erforderlich. Stellen Sie nach jeweils 100 Gebrauchsstunden sicher, dass die Unterseite der Laufmatte ausreichend mit dem T-Lube Pflegemittel versehen ist. Ist die Unterseite trocken, muss die Laufmatte umgehend mit T-Lube behandelt werden. Verwenden Sie zur Behandlung des Laufbandes nur das T-Lube Pflegemittel. Wenn Sie neues T-Lube benötigen, wenden Sie sich bitte an Ihren Tunturi-Händler.



Pflege der Laufplatte: Befestigen Sie die lange Düse an der T-Lube Dose. Die Matte mit der Geschwindigkeit von 1,5 km/h laufen lassen. Schieben Sie die Düse vollständig in das Verteilungsrohr. Sprühen Sie das T-Lube in das Rohr, bis die Matte eine komplette Runde gelaufen ist. Ziehen Sie die Düse aus dem Rohr; Das Laufband ist sofort betriebsbereit.

REINIGUNG DES LAUFBANDES

Die Handläufe und die Elektronikanzeige mit einem feuchten Tuch reinigen. Auf keinen Fall Lösungsmittel verwenden! Die sichtbaren Teile des Rahmens (wie Laufmatte, Laufplatte und Seitenprofile) regelmässig mit einer kleinen Düse absaugen. Zur Reinigung der Unterseite das Gerät auf die Seite kippen, bzw. J7F in Aufbewahrungsposition bringen.

AUSRICHTEN DER LAUFMATTE

Beobachten Sie den Lauf des Bandes während des Trainings und führen Sie die unten beschriebenen Einstellmassnahmen sofort aus, wenn sie notwendig sind. Während des Trainings sollte die Laufmatte möglichst gerade und mittig laufen. Die Laufmatte braucht nicht neu ausgerichtet werden, falls

- das Gerät an einem ebenen Ort aufgestellt wird und ordnungsgemäss gespannt ist, und
- das Laufband ursprünglich ordnungsgemäss ausgerichtet wurde.

Aufgrund von besonderen Laufstilen (z. B. einseitige Gewichtsverteilung) kann die Laufmatte mit der Zeit jedoch schräg laufen. Ragt die Laufmatte über eines der beiden Seitenprofile hinaus, muss die Laufmatte wie folgt neu ausgerichtet werden:



1. Die Matte mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h laufen lassen.
2. Läuft die Laufmatte nach links, die linke Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandtrainers um 1/8 Umdrehung nach rechts und die rechte Einstellschraube um 1/8 Umdrehung nach links drehen. Bereits eine 1/8 Umdrehung verändert die Richtung der Laufmatte. Deshalb die Stellung der Einstellschrauben nur Schritt für Schritt verändern.
 - Läuft die Laufmatte nach rechts, die rechte Einstellschraube am hinteren Ende des Laufbandtrainers um 1/8 Umdrehung nach rechts und die linke Einstellschraube um 1/8 Umdrehung nach links drehen.
3. Läuft die Laufmatte in der Mitte, ist die Einstellung richtig. Wenn nicht, die obigen Schritte solange wiederholen, bis die Laufmatte in der Mitte des Gerätes bleibt. Läuft die Laufmatte über längere Zeit hinweg schräg, so dass es an der einen Geräteseite scheuert, können Betriebsstörungen auftreten. Die Garantie deckt keine Schäden, die auf eine unterlassene Ausrichtung der Laufmatte zurückzuführen sind.

NACHSPANNEN DER LAUFMATTE

Die Laufmatte muss nachgespannt werden, wenn sie bei normalem Betrieb über die Laufrolle zu rutschen beginnt. Die Laufbandspannung jedoch so gering wie möglich halten! Das Nachspannen erfolgt mit denselben Einstellschrauben wie zum Ausrichten.

1. Die Matte mit einer Geschwindigkeit von 5 km/h laufen lassen.
2. Beide Einstellschrauben gleich viel, 1/8 Umdrehung, nach rechts drehen.
3. Durch Gehen wie an einem steileren Abhang versuchen, die Laufmatte zu bremsen. Rutscht das Laufband immer noch zu leicht über die Laufrolle, die Einstellschrauben um eine weitere 1/8 Umdrehung nach rechts drehen und einen weiteren Bremsversuch machen. Die Laufmatte sollte erst bei scharfem Bremsen rutschen.

BETRIEBSSTÖRUNGEN

BITTE BEACHTEN! Trotz kontinuierlicher Qualitätsüberwachung können vereinzelt an den Geräten durch einzelne Komponenten verursachte Funktionsstörungen auftreten. Dabei ist es nicht angebracht, das ganze Gerät zur Reparatur zu bringen, da der Fehler meistens durch

Austauschen der defekten Komponente behoben werden kann. Wenden Sie sich an Ihre nationale Tunturi-Vertretung, wenn Sie Ersatzteile benötigen oder Funktionsstörungen an Ihrem Gerät feststellen. Beschreiben Sie das Problem und die Einsatzbedingungen und teilen

Sie das Kaufdatum und die Seriennummer des Gerätes mit. Die Ersatzteilnummern finden Sie in

der Liste am Ende dieser Anweisung. Nur Teile in der Ersatzteilliste dürfen verwendet werden. Falls die Anzeige des Benutzerinterfaces ausgetauscht werden soll, lösen Sie die 10 Befestigungsschrauben des Interfaces. Unterbrechen Sie die Leitungsverbindung, indem Sie den Kipphebel zur Leitung hin umlegen und die Leitungsverbindung auseinanderziehen. Bitte beachten, dass die Leitung nicht in das Rohr fällt. Schicken Sie das Interface an den Service.

Achten Sie bei der erneuten Montage des Interfaces darauf, dass die Leitungsverbindung arretiert, indem Sie leicht an der Verbindung ziehen.

BITTE BEACHTEN! Die Anzeige "Self cal" indiziert die automatische Neukalibrierung des Hubmotores.

TRANSPORT UND

AUFBEWAHRUNG

Das J7 lässt sich leicht auf den integrierten Transportrollen bewegen: Vor dem Transport das Netzkabel sowohl aus der Steckdose als auch aus der Buchse am Laufbandtrainer ziehen. Das Gerät am hinteren Ende anheben und auf den integrierten Transportrollen an den gewünschten Platz schieben.

Das Laufteil vom J7F lässt sich zur raumsparenden Aufbewahrung zwischen den Trainingseinheiten wie folgt bequem hochklappen: Den Netzschalter ausschalten und das Netzkabel sowohl aus der Steckdose als auch aus der Buchse am Laufband ziehen. Das Rahmenrohr unter dem hinteren Teil des Laufbandes erfassen und den Laufbereich hochklappen.



BITTE BEACHTEN! Das J7F muss in der Aufbewahrungsposition immer verriegelt sein.

Zum Transport des J7F wie folgt vorgehen: Vor dem Transport das Netzkabel sowohl aus der Steckdose als auch aus der Buchse am Laufbandtrainer ziehen. Das Gerät in die Aufbewahrungsstellung hochklappen und verriegeln. Die Handläufe festhalten und das Gerät, einen Fuss auf einer Transportrolle abstützend, nach hinten kippen. Das Gerät auf den Transportrollen an den gewünschten Platz schieben und wieder, mit einem Fuss stützend, absetzen.

BITTE BEACHTEN! Das Laufband nur mit äußerster Vorsicht über eine Schwelle oder andere

unebene Flächen transportieren. Das Laufband darf nicht auf den Transportrollen über eine Treppe geschoben werden - es muss unbedingt getragen werden.

BITTE BEACHTEN! Nach dem Bewegen oder Transport muss das Laufband ggf. neu ausgerichtet werden.

Um Funktionsstörungen zu vermeiden, das Gerät in einem möglichst trockenen Raum mit gleichbleibender Temperatur vor Staub geschützt aufbewahren und benutzen. Nach jedem Training den Netzstecker ziehen.

TECHNISCHE DATEN

LÄNGE	153 cm
(Aufbewahrungsstellung 70 cm)	
BREITE.....	82 cm
HÖHE	142 cm
(Aufbewahrungsstellung 155 cm)	
GEWICHT	80 kg
LAUFLÄCHE	46 x 135 cm
GESCHWINDIGKEIT	0,5-16 km/h
NEIGUNG	0-10 %
MOTOR	1,8 PS (Dauerleistung)
Das Gerät darf nicht von Personen benutzt werden, deren Gewicht über 135 kg liegt.	

Sämtliche Tunturi-Geräte entsprechen den EG-Richtlinien für elektromagnetische Verträglichkeit, EMC (89/336/EWG) und der europäischen Niederspannungsrichtlinie (72/23/EEC). Das Produkt trägt daher das CE-Kennzeichen.

Das J7 / J7F erfüllt die Anforderungen der CEN-Sicherheitsnormen (Klasse A, EN-957, Teile 1 und 6).

Aufgrund unserer kontinuierlichen Produktentwicklung behält sich Tunturi das Recht vor, Spezifikationen ohne vorherige Ankündigung zu verändern.

TIPS

FÜR IHRE GESUNDHEIT

- Um Muskelkater und Zerrungen zu vermeiden, beginnen und beenden Sie jedes Training mit Dehnübungen.

FÜR DIE TRAININGSUMGEBUNG

- Vergewissern Sie sich, dass der Trainingsraum ausreichend belüftet ist. Um Erkältungen zu vermeiden, trainieren Sie nicht an einem zugigen Ort.

FÜR DEN GEBRAUCH

- Nach jedem Training den Netzstecker ziehen.
- Falls Sie Kinder an das Trainingsgerät lassen, müssen Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament

berücksichtigen, sie gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen.

- Das Gerät kann immer nur von einer Person benutzt werden.
- Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung und Schuhe.
- Bedienen Sie die Taste mit der Fingerkuppe; ein Fingernagel kann die Tastenmembrane beschädigen.
- Stützen Sie sich nie gegen das Cockpit ab!

BITTE BEACHTEN! Die Hinweise bezüglich der Montage, der Benutzung und der Wartung Ihres Gerätes müssen sorgfältig beachtet werden. Die Garantie schliesst keine Beschädigungen ein, die auf Fahrlässigkeit bei der Montage, Einstellung und Wartung, wie sie in diesem Handbuch beschrieben wurden, zurückzuführen sind. Werden Modifizierungen ohne das Einverständnis der Tunturi Oy Ltd vorgenommen, erlischt jeglicher Garantieanspruch!

Wir wünschen Ihnen viele angenehme Trainingsstunden mit Ihrem neuen Tunturi Trainingspartner!

MODE D'EMPLOI J7, J7F

CONSEILS

ET AVERTISSEMENTS

Ce guide est une pièce essentielle de votre appareil sportif. Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler, d'utiliser ou d'effectuer l'entretien de votre appareil sportif. Veuillez conserver ce guide, il contient les renseignements dont vous aurez besoin, maintenant et plus tard, pour utiliser et entretenir votre appareil. Suivez toujours les instructions très rigoureusement.

- L'appareil doit être branché sur une prise mise à la terre. N'utilisez pas de rallonge. La consommation de courant est de 10 A / 20 A (modèles américains) à son maximum. Les sources de courant présentant des variations de tension de plus de 5 % peuvent entraver le bon fonctionnement de l'appareil et endommager son équipement électronique. Si l'appareil est branché sans tenir compte des instructions données dans ce mode d'emploi, sa garantie n'est plus valable.
- Le fil électrique de l'appareil est équipé de fiches mises à la terre. Seule une personne spécialisée dans l'entretien et la réparation de tels appareils électromécaniques et qui détient le permis exigé par la loi du pays concerné pour effectuer les travaux en question, peut réaliser d'éventuels changements sur les fiches de l'appareil ou la prise secteur.
- Avant de commencer un entraînement, quel qu'il soit, consultez votre médecin.
- En cas de vertige, nausées, douleur dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, interrompez la séance immédiatement et consultez un médecin.
- J7 / J7F peut être utilisé à la maison.
- Les produits Tunturi utilisés à domicile bénéficient d'une garantie du fabricant de 24 mois.
- J7 / J7F ne doit pas être utilisé à l'extérieur. L'appareil supporte des températures de +10°C à +35°C. L'hygrométrie ne doit jamais excéder 90 %.
- Installer l'appareil sur une surface plane et ferme. Laissez au moins 60 cm d'espace libre devant et sur les côtés et au moins 120 cm derrière.
- Suivant le revêtement du sol, il peut être préférable d'installer l'appareil sur un tapis protecteur.
- Avant de commencer à utiliser l'appareil, assurez-vous qu'il fonctionne correctement sur tous les points. N'utilisez pas un appareil défectueux.
- Ne vous accoudez jamais à l'unité des compteurs !
- Appuyez sur les touches avec l'intérieur

des bouts de vos doigts ; les ongles peuvent endommager le film les protégeant.

- N'effectuez jamais d'autres opérations de réglage et d'entretien que celles mentionnées dans ce guide et suivez bien les conseils d'entretien qui y sont donnés. Veillez à ce que, durant l'assemblage et l'entretien de l'appareil, l'appareil est éteint et débranché.
- Vérifiez toujours que toutes les pièces de protection de l'appareil sont bien en place.
- Les champs magnétiques de forte amplitude peuvent provoquer un dysfonctionnement de la mesure cardiaque.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 135 kg.

BIENVENUE DANS LE MONDE DE L'ENTRAÎNEMENT TUNTURI !

Votre choix prouve que vous souhaitez réellement investir dans votre bien-être et votre condition; il révèle aussi que vous savez apprécier la haute qualité et l'élégance. En choisissant un équipement Tunturi, vous adoptez un produit de premier choix comme partenaire pour un entraînement motivant, en toute sécurité. Quel que soit votre objectif, nous sommes persuadés que cet appareil est celui qui vous y conduira.

ASSEMBLAGE

Commencez par déballer l'appareil sportif et vérifier que toutes les pièces suivantes sont en votre possession:

1. Châssis
2. Fil électrique
3. Kit d'assemblage (le contenu avec * dans la liste des pièces détachées)

Pour tous problèmes, adressez-vous à votre distributeur. L'emballage renferme un sachet de silicate pour l'absorption de l'humidité pendant le stockage et le transport. Veuillez le mettre au rebut après avoir déballé l'appareil. Les termes droit, gauche, avant et arrière sont définis par rapport à la position d'exercice. Assemblage :

J7: BARRE D'APPUI ET INTERFACE FIG. 1,2,3

Positionnez l'interface de façon à aligner les perçages prévus pour les vis de fixation. Fixez l'interface en serrant bien les 4 vis (M6x12) sur le côté arrière. Coupez la bande verte. Attachez la pièce angulaire à la barre d'appui avec des vis à six pans creux, mais ne serrez pas trop. Placez la barre d'appui en position verticale et placez les embouts entre la barre et la pièce angulaire. Passez les boulons de fixation dans les tubes, et serrez les boulons avec les écrous, serrez aussi les vis à six pans creux des deux côtés. Places la roulette de transport dans l'axe de la pièce angulaire, placez le "locking sleeve" au bout de l'axe et fixez le an frappant doucement avec l'outil d'assemblage.

Serrez les 2 vis (M6x12) sur le côté de devant de l'interface et retirez le film protecteur recouvrant l'écran.

J7F: BARRE D'APPUI ET INTERFACE FIG.4,5

Positionnez l'interface de façon à aligner les perçages prévus pour les vis de fixation. Fixez l'interface en serrant bien les 4 vis sur le côté arrière. Coupez la bande, poussez les extrémités du cadre en U dans les trous de fixation de la barre d'appui et passez les vis de fixation dans les tubes. Diminuez l'angle d'inclinaison à 0 % (voir Cordon d'alimentation, Cle de verrouillage de sécurité et Interface), placez la barre d'appui en position verticale et poussez les extrémités du cadre en U avec la bombe hydraulique et les roues de transport dans les trous de fixation de la barre d'appui : pour assembler ce cadre en U, il faut deux personnes. Serrez avec soin les vis de fixation, des deux côtés. La surface de course doit être levée pendant l'installation du vérin à gaz, donc il vaut mieux qu'une autre personne soit présente pour la maintenir dans cette position. Enfilez la fin supérieure du vérin à gaz (M8 enfilant) complètement dans le bague hexagonal. **ATTENTION !** Attachez le vérin à gaz en dessous la manette de blocage. Enfilez le vérin à gaz à la main ; n'utilisez pas d'outils, ceux-ci peuvent endommager le piston. Attachez la fin inférieure du vérin à gaz avec une vis M8 et une noix. Serrez les 2 vis sur le côté de devant de l'interface et retirez le film protecteur recouvrant l'écran.

CORDON D'ALIMENTATION FIG.6

Connectez le fil électrique à l'avant droit de l'appareil près de l'interrupteur secteur. Avant de brancher l'appareil à une source d'alimentation, assurez-vous que la tension locale correspond à celle indiquée sur la plaque de type. Le J7 / J7F fonctionne soit en 230 V soit en 120 V (modèles américains). Mettez l'appareil sous tension à l'aide de l'interrupteur qui se trouve à côté de la prise.

ATTENTION ! L'appareil ne doit être branché qu'à une prise reliée à la terre. N'utilisez pas de rallonge pour le branchement de l'appareil à la source d'alimentation.

CLE DE VERROUILLAGE DE SECURITE

L'appareil est équipé d'une clé de verrouillage de sécurité qui empêche son fonctionnement si elle n'est pas en place, sous l'unité des compteurs. Fixez le clip se trouvant au bout du cordon de la clé à votre T-shirt par exemple et insérez la clé dans la fente au bas de l'unité des compteurs. Veillez à ce que le clip de la clé de verrouillage de sécurité est bien fixé à votre vêtement; quand le cordon de la clé se tend, faites bien attention que le clip ne se détache pas de votre vêtement avant que la clé se soit déconnectée de l'interface.

S'ENTRAINER

Quel que soit votre objectif, vous obtiendrez les meilleurs résultats en vous entraînant à un niveau d'effort approprié, le meilleur contrôle étant votre pouls. Déterminez d'abord votre rythme cardiaque maximum c'est à dire le rythme à partir duquel le pouls n'augmente plus, même si l'effort est accru. Si vous ne connaissez pas votre pouls maximum, utilisez ces formules indicatives.

Femme : 226 - âge Homme : 220 - âge

Notez bien que ce sont là des valeurs moyennes et que les maxima varient d'une personne à l'autre. Le pouls maximum diminue, en moyenne, d'une pulsation par année. Si vous faites partie d'un des groupes «à risque» mentionnés plus haut, consultez un médecin pour qu'il mesure votre pouls maximum. Nous avons déterminé trois zones de pouls pour vous aider dans vos entraînements soumis à un objectif.

Débutant : 50-60 % du pouls maximum

Ce niveau convient aussi aux personnes désirant perdre du poids ou n'ayant pas pratiqué d'activité physique depuis longtemps ainsi qu'aux convalescents. Il est recommandé de s'entraîner au moins une demi-heure trois fois par semaine. Un exercice régulier améliore, de façon décisive, les performances respiratoires et circulatoires du débutant et les effets d'une meilleure forme sont très vite ressentis.

Entraînement : 60-70 % du pouls maximum

Ce niveau est parfait pour l'amélioration et le maintien d'une bonne condition physique. Il permet de renforcer le cœur et les poumons tout en respectant un effort raisonnable. S'entraîner au moins trois fois par semaine pendant une demi-heure minimum. Pour progresser davantage, augmentez soit la fréquence soit la durée des séances mais pas les deux en même temps!

Entraînement actif :

70-80 % du pouls maximum

L'exercice à ce niveau ne convient qu'aux personnes en excellente condition physique et suppose un entraînement antérieur de longue date.

POUR COMMENCER VOTRE EXERCICE

- Interrompez immédiatement la session et consultez votre médecin si vous êtes pris de nausées ou de vertiges ou sentez d'autres symptômes anormaux pendant l'entraînement.
- Afin d'éviter toutes douleurs musculaires, commencez et terminez vos sessions par des mouvements d'échauffement et d'étirement.
- Ne montez jamais directement sur le tapis mais toujours d'abord sur les bords fixes.
- Prenez toujours appui sur la barre de soutien, que vous montiez sur l'appareil ou en descendiez

et également au cours de chaque changement de vitesse. Ne sautez jamais d'un tapis en marche!

POUR TERMINER VOTRE EXERCICE

- Ne laissez jamais la clé de verrouillage de sécurité sur votre appareil.
- Eteignez votre appareil à l'aide de l'interrupteur secteur situé sur le bord avant.
- Au besoin, par exemple si vous avez sué, nettoyez votre appareil avec un chiffon humide. N'employez pas de solvant.
- Retirez le fil électrique et rangez-le dans un endroit inaccessible aux enfants.

COMMENT VOUS MOTIVER

POUR PERSEVERER ?

S'il est facile de commencer une activité physique, il est plus facile encore de l'interrompre ! Pour atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés, il vous faut entretenir votre motivation et persévérer jusqu'au terme final : une santé durable pour une meilleure qualité de vie. Souvenez-vous :

- fixez-vous des objectifs réalistes
- progressez d'une étape à la fois, conformément à votre programme
- tenez un journal d'entraînement où vous inscrirez vos progrès
- changez votre mode d'entraînement de temps à autre
- faites preuve d'imagination
- apprenez l'autodiscipline

La diversité est un aspect important de votre entraînement. Varier les exercices permet de travailler des groupes de muscles différents et d'entretenir votre motivation.

INTERFACE

TOUCHES DE FONCTION

- Manual est le mode d'entraînement de base sur lequel l'appareil passe automatiquement à la mise en route. Pendant l'entraînement en mode Manual, c'est vous qui commandez manuellement les fonctions du tapis.
- Control met à votre disposition trois exercices différents à pouls constant.
- La touche Prog vous propose un test d'évaluation de votre condition physique ainsi que 4 profils d'entraînement préprogrammés.
- La fonction PSC vous permet de régler votre vitesse en changeant de position sur le tapis.
- Set : cette fonction vous permet de rentrer le poids de l'utilisateur et les valeurs limites du pouls ainsi que de choisir le mode sonore ou silencieux et les unités de mesure.
- La touche Reset permet de remettre à zéro les affichages de la durée, de la distance et de l'énergie consommée dans tous les modes d'entraînement.

CUSTOM START

Custom Start (ou démarrage rapide) permet, en mode «Manual», de démarrer l'entraînement directement avec les valeurs de vitesse et d'inclinaison du tapis mises en mémoire par l'utilisateur. Pour mémoriser les valeurs du Custom Start, appuyez sur la touche Custom Start pendant 2 secondes ; un signal sonore vous indique que le réglage est sauvegardé.

TOUCHES DE REGLAGE,

OK ET SCAN/HOLD

Les touches de réglage servent à sélectionner les valeurs et les caractères affichés sur l'écran. La touche flèche droite permet de se déplacer d'une touche de réglage à l'autre, Les touches haut/bas permettent de régler les valeurs.

La touche OK qui se trouve au milieu des touches des réglages vous permet de valider vos sélections.

Le compteur change les valeurs affichées toutes les 6 secondes. Si vous souhaitez suivre une valeur particulière plus longtemps, appuyez sur la touche SCAN/HOLD, auquel cas les écrans sont verrouillés. Lorsque vous souhaitez à nouveau suivre les écrans interchangeants, déverrouillez en appuyant à nouveau sur la touche SCAN/HOLD.

TOUCHES DE COMMANDE DE VITESSE

Les touches de commande de vitesse (lièvre/tortue) sont situées en dessous de l'écran. Appuyez sur la touche lièvre pour augmenter la vitesse par crans de 0,1 kmh ou mph; appuyez sur la touche tortue pour réduire la vitesse par crans de 0,1 kmh ou mph. Un appui prolongé sur ces touches permet de modifier plus rapidement la vitesse. La plage de vitesse du tapis est de 0,5 à 16 km/h ou 0,3 à 10 mph. Dans certains exercices, vous pouvez remplacer ces touches par la fonction PSC.

TOUCHES DE COMMANDE

D'INCLINAISON

En appuyant sur la touche d'augmentation de l'inclinaison, vous augmentez l'angle d'inclinaison par degrés de 1%, en appuyant sur la touche de diminution de l'inclinaison, vous réduisez l'inclinaison par degrés de 1%. La plage d'inclinaison du tapis est de 0 % (horizontal) à 10 %.

STOP

Pour arrêter l'entraînement, vous pouvez appuyer sur la touche STOP. Un appui sur la touche STOP dans les profils d'entraînement vous permet d'arrêter le tapis et de passer en pause pour cinq minutes. Pour reprendre l'entraînement, il vous suffit d'appuyer sur la touche Lièvre. Lorsque les

cinq minutes de pause sont écoulées, l'exercice prend fin et l'appareil repasse à la phase initiale du choix des profils. Pour arrêter l'entraînement, vous pouvez également appuyer deux fois sur la touche STOP.

SET ET RESET

SET : Cette fonction permet d'entrer le poids de l'utilisateur et les valeurs limites du pouls ainsi que de choisir le mode sonore ou silencieux et les unités de mesure. Pour cela, procédez comme suit :

1. Appuyez sur la touche Set.

- Le texte Set 1 (= poids de l'utilisateur) s'affiche à l'écran. Entrez la valeur adéquate, sur l'écran du milieu, à l'aide des touches de réglage haut/bas. Validez avec la touche OK ; vous passez toujours automatiquement au réglage de la valeur suivante.
- Le texte Set 2 (= limite inférieure du pouls) s'affiche à l'écran. Entrez la valeur souhaitée, sur l'écran du milieu, à l'aide des touches de réglages haut/bas ; en mode d'entraînement à pouls constant, votre niveau de pouls ne descendra pas en dessous de la limite inférieure que vous avez entrée. Validez avec la touche OK.
- Le texte Set 3 (= limite supérieure du pouls) s'affiche à l'écran. Entrez la valeur souhaitée, sur l'écran du milieu, à l'aide des touches de réglages haut/bas ; en mode d'entraînement à pouls constant, votre niveau de pouls ne dépassera pas la limite supérieure que vous avez entrée. Validez avec la touche OK.
- Le texte Set 4 (= mode sonore ou silencieux) s'affiche à l'écran. AUD ON, affichée sur l'écran du milieu, représente le mode sonore, AUD OFF le mode silencieux. Affichez l'option choisie à l'aide des touches haut/bas. Validez votre choix avec la touche OK.
- Le texte Set 5 (= choix des unités) s'affiche à l'écran. EU, affichée sur l'écran, représente les unités européennes (métriques), US les unités américaines. Affichez l'option choisie à l'aide des touches haut/bas. Validez votre choix en appuyant sur la touche OK.

- Vous pouvez aussi supprimer les valeurs limites du pouls. Pour cela, passez au réglage des valeurs limites du pouls et appuyez sur la touche Reset.

2. En appuyant sur la touche Manual, Pulse Control ou Prog vous pouvez quitter le mode Set.

ATTENTION ! Un appui sur la touche Set pendant l'entraînement arrête le tapis et l'entraînement.

La touche RESET permet de remettre à zéro les affichages de l'énergie consommée, de la durée et de la distance dans tous les modes d'entraînement.

AFFICHAGES

Le voyant indique quelle est la valeur affichée sur l'écran.

- SPEED = vitesse du tapis (0,5-16 km/h ou 0,3-10 mph).
- KCAL = consommation d'énergie (0-9999 kcal).
- TIME = durée de l'entraînement (de 00:00 à 59:59, précision à la seconde, puis, de 1:00 à 99:59, précision à la minute).
- ELEV = angle d'inclinaison (0 - 10 %). Un angle de 1 % correspond à une élévation de 1 mètre sur un trajet de 100 mètres.
- DIST = distance parcourue (0.1-999.9 km).
- HEART RATE = pouls (0-220). La mesure du pouls suppose l'utilisation de la ceinture cardiaque. Si cette mesure n'est pas en service, l'écran de l'interface affiche —. Un petit carré clignotant au rythme cardiaque est l'indication que la fonction est engagée.

CODES D'ERREUR

Lorsqu'elle détecte un défaut de fonctionnement, l'interface affiche un code d'erreur sur l'écran. Les codes d'erreur affichés sont tous précédés de l'abréviation Err.

13 La vitesse du tapis dépasse la valeur rentrée : suivez les conseils d'utilisation de l'appareil donnés dans ce manuel.

15 Le tapis ne répond pas aux commandes. Vérifiez le graissage du tapis et suivez les conseils d'utilisation de l'appareil donnés dans ce manuel.

71 Panne du moteur de levage ou la protection surcharge s'est déclenchée : éteignez l'appareil pendant 5 minutes et redémarrez-le. Si ce code d'erreur persiste, contactez le service de maintenance.

Les codes d'erreur disparaissent quand vous appuyez sur la touche RESET. Si l'un des codes mentionnés ci-dessus apparaît de façon répétitive malgré les actions correctives ou bien si un code non mentionné ci-dessus persiste à l'écran, contactez le vendeur de l'appareil.

VITESSE CONTRÔLÉE PAR

POSITIONNEMENT (PSC)

La fonction de contrôle de la vitesse par positionnement (PSC) permet de régler la vitesse du tapis en se déplaçant sur sa surface. La vitesse du tapis augmente lorsque vous vous déplacez vers l'avant, ralentit lorsque vous vous déplacez vers l'arrière et reste constante lorsque vous êtes au milieu.

ATTENTION ! L'utilisation de la fonction PSC est conditionnée à l'utilisation de la ceinture de monitoring cardiaque de Polar! Un petit carré clignotant dans l'affichage du compteur Heart Rate est l'indicateur de l'activation de la fonction de contrôle cardiaque.

ATTENTION! Fixez toujours soigneusement la clé de sécurité à votre vêtement lorsque vous utilisez la fonction PSC. Réglez la longueur du

cordon de la clé de sécurité de sorte que celle-ci se détache du compteur si vous êtes situé trop en arrière.

ATTENTION! Si vous vous entraînez en utilisant la fonction PSC, aucun autre détecteur cardiaque ne doit être situé à proximité du tapis (minimum 2 mètres); les signaux simultanés de deux émetteurs mettent la sécurité de l'utilisateur en danger en perturbant la commande de la fonction PSC!

1. Commencez à utiliser la fonction PSC en fixant les limites de la zone de vitesse. Appuyez sur la touche PSC du compteur.

- Le texte PSC ON s'affiche sur l'écran. Appuyez sur la touche OK.

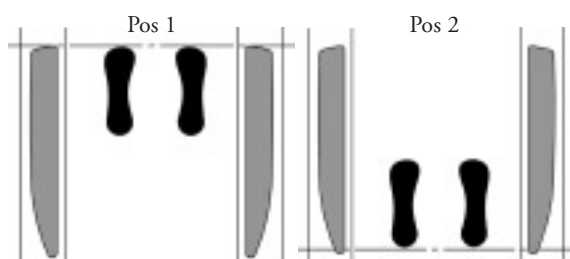
- Le texte SET UP YES s'affiche sur l'écran.

Appuyez sur la touche OK.

- Le texte POS 1 YES s'affiche sur l'écran.

Montez sur le tapis, dans la position indiquée par l'illustration Pos 1, la pointe des chaussures au niveau de la partie avant du grainage des plaques latérales.

Appuyez sur OK, le compteur mesure la distance sur la base du signal cardiaque. Lorsque la mesure est enregistrée au bout de 6 secondes, le texte POS 2 YES apparaît. Déplacez-vous maintenant de la manière indiquée sur la figure Pos 2, le talon des chaussures au niveau de la partie arrière du grainage des plaques latérales. Appuyez sur OK et le compteur calcule la distance sur la base du signal cardiaque. Lorsque la mesure est enregistrée au bout de 6 secondes, le texte SET UP READY apparaît (réglage enregistré).



- Si le compteur ne reçoit pas de signal cardiaque ou qu'il y a des problèmes dans la mesure de la distance, le compteur revient à l'affichage SET UP. En cas de dysfonctionnement, le texte HrErr s'affiche pendant 5 secondes.

2. Choisissez le mode d'entraînement Manual ou l'exercice de rythme cardiaque constant basé sur le réglage de l'inclinaison. Ceux-ci vous permettent de contrôler la vitesse du tapis à l'aide de la fonction PSC. L'allumage du voyant lumineux sur le compteur indique que la fonction PSC est activée. Le modèle J7/F comporte trois voyants lumineux PSC indiquant chacun la vitesse en cours.

3. Démarrez l'exercice choisi en appuyant sur la touche START (lièvre) et réglez la vitesse du tapis en vous déplaçant en avant et en arrière sur le tapis. Notez que même durant l'utilisation de la

fonction PSC, les touches de réglage de la vitesse (tortue/lièvre) peuvent être activées.

ATTENTION! Si vous n'êtes pas habitué à la fonction PSC, nous vous recommandons de vous familiariser avec cette fonction à une vitesse d'entraînement peu élevée.

4. Pour arrêter la fonction PSC à la fin de l'entraînement, il suffit d'appuyer deux fois sur la touche STOP.

5. Si les limites de zones de vitesse vous conviennent, vous pourrez par la suite enclencher la fonction PSC simplement en appuyant sur la touche PSC et en choisissant ensuite le mode d'entraînement. Si vous souhaitez modifier les limites des zones de vitesse, répétez la phase 1. Notez qu'à l'aide des touches haut/bas, vous pouvez également choisir, au moment du réglage, l'option NO; en effectuant ce choix et en appuyant sur la touche OK, vous ne modifiez pas la limite en question, vous pouvez continuer à procéder au réglage.

MANUAL

Le mode Manual est le mode d'entraînement de base de l'utilisateur sur lequel l'appareil passe automatiquement à la mise en marche. Contrairement au fonctionnement lors de l'utilisation des profils d'entraînement, en mode manuel, la vitesse du tapis et l'angle d'inclinaison ne changent que si vous les réglez vous-même pendant votre entraînement.

1. Démarrez le tapis ou appuyez sur la touche Manual.

2. Démarrez l'entraînement «Manual». Pour cela, appuyez sur la touche «Lièvre», et le tapis commence à rouler à la vitesse de 0,5 km/h, ou bien sur la touche Custom Start, et le tapis se règle progressivement sur la vitesse et l'angle d'inclinaison demandé.

- Pour mémoriser les valeurs du Custom Start, démarrage rapide, entrez la vitesse et l'angle souhaités et appuyez sur la touche Custom Start pendant 2 secondes; un signal sonore vous indique que le réglage est sauvegardé. Pour assurer une utilisation en toute sécurité, l'échelle de la vitesse sur les touches est de 0,5-10 km/h ou 0,3-6,2 mph.

3. Montez sur le tapis en vous tenant aux barres d'appui. Appuyez sur la touche «Lièvre» pour augmenter la vitesse jusqu'à obtention de la valeur désirée. Pour ralentir la vitesse du tapis, appuyez sur la touche «Tortue». En mode Manual, vous pouvez également régler votre vitesse à l'aide de la fonction PSC.

4. Pour régler l'angle d'inclinaison du tapis pendant l'entraînement, appuyez sur les touches fléchées, flèche vers le haut ou vers le bas. En appuyant sur la touche d'augmentation de l'élévation, la partie arrière du tapis s'abaisse et l'angle d'inclinaison augmente par degrés de 1%;

en appuyant sur la touche de diminution de l'élévation, la partie arrière du tapis remonte et l'angle d'inclinaison diminue par degrés de 1%.

♥ CONTROL

Les exercices à pouls constant permettent de s'entraîner à un niveau choisi de vitesse du pouls.

Pour vous entraîner en mode rythme cardiaque constant, vous devez utiliser un système de mesure du pouls.

1. Choisissez le mode pouls constant à l'aide de la touche Control:

- Vitesse (Indicateur <<<): Le maintien du pouls à une valeur constante est basé sur la variation de vitesse du tapis. Si vous le souhaitez, vous pouvez changer l'inclinaison pendant l'exercice.
 - Inclinaison (Indicateur fleche haut/bas): Le maintien du pouls à une valeur constante est basé sur la variation de l'angle d'inclinaison du tapis. Dans cette forme d'entraînement, vous réglez vous-même la vitesse du tapis, soit à l'aide de la fonction PSC, soit à l'aide des touches lièvre et tortue.
 - Combinaison (Indicateurs Vitesse et Inclinaison): Le maintien du pouls à une valeur constante est basé sur un réglage équilibré et simultané de la vitesse et de l'angle d'inclinaison du tapis.
- 2.** Réglez la valeur de pouls à l'aide des touches de réglages haut/bas. Appuyez sur "OK" pour confirmer votre choix.
- 3.** Appuyez sur la touche Lièvre pour commencer l'exercice.
- Vous pouvez régler le niveau de pouls à l'aide des touches de réglages haut/bas pendant l'exercice.
 - Pour l'exercice de vitesse et combinaison, vous pouvez régler une limite supérieure de vitesse du tapis (défaut: 12 km/h ou 7,4 mph). Pour cela, appuyez sur la touche Lièvre ou Tortue pendant votre entraînement. Vous pouvez régler la limite supérieure de vitesse du tapis à l'aide des touches Lièvre ou Tortue pendant l'exercice. Vous pouvez également régler votre vitesse à l'aide de la fonction PSC.
 - Vous pouvez changer de mode pouls constant pendant l'exercice. Pour cela, procédez comme pour choisir le mode.

PROG

La mesure de récupération du pouls et les profils d'entraînement à pouls constant (profils 4 et 5) nécessitent la mesure du pouls.

PROFILS D'ENTRAÎNEMENT

- 1.** Appuyez sur la touche Prog jusqu'à ce que le profil d'entraînement souhaité apparaisse, ex. ProF 3 (une présentation détaillée des profils d'entraînement se trouve à la fin du manuel).
- Validez vos choix en appuyant sur la touche OK.

2. Apparaissent sur l'écran ProF SEt et durée.

Entrez la durée de l'entraînement à l'aide des boutons de réglage haut/bas.

- Validez vos choix en appuyant sur la touche OK.

3. Vous pouvez faire défiler la vitesse du profil d'entraînement de bas en haut et de haut en bas à l'aide des touches représentant les flèches haut / bas par degrés de 5%.

4. Démarrez l'entraînement en appuyant sur la touche "Lièvre". Vous pouvez également faire défiler des profils à l'aide des touches fléchées durant l'entraînement si le niveau de vitesse choisi vous semble trop facile ou trop difficile.

5. Un appui sur la touche STOP vous permet d'arrêter le tapis et de passer en pause (PAUS) pour 5 minutes. Pour reprendre l'entraînement, il vous suffit d'appuyer sur la touche "Lièvre". Lorsque les 5 minutes de pause sont écoulées, l'exercice prend fin et l'appareil repasse à la phase initiale du choix des profils. Pour arrêter l'entraînement, vous pouvez également appuyer deux fois sur la touche STOP.

6. Si le profil d'entraînement est accompli jusqu'au bout, la vitesse du tapis descend à 3,2 km/h ou si le profil s'achève à une vitesse inférieure, la vitesse de fin du profil reste valide et le tapis passe en mode Manual.

MESURE DU POULS DE RECUPERATION

1. Appuyez deux fois sur la touche "PROG" ; l'écran affiche RECO.

- Validez vos choix en appuyant sur la touche OK.

Pour améliorer la fiabilité de la mesure du pouls de récupération, essayez de toujours procéder de manière pratiquement identique; commencez la mesure à un niveau cardiaque similaire. La mesure dure deux minutes, pendant lesquelles le texte RECO et le rythme mesuré sont affichés. Restez le plus immobile possible pendant toute la durée de la mesure. A la fin de la séquence de mesure, l'affichage indique le texte RESU et le taux de récupération en pour cent. Plus faible est cette valeur, et meilleure est votre forme. Notez bien que votre résultat est dépendant du niveau du pouls au début de la mesure, le résultat est personnel et ne peut être comparé directement avec ceux des autres.

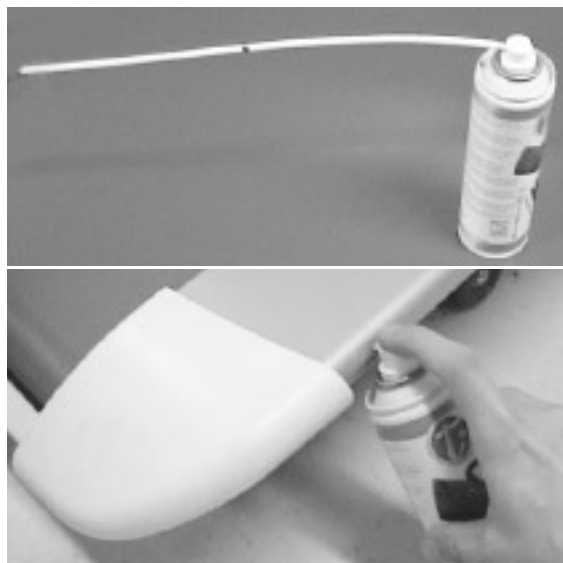
ENTRETIEN

Vérifiez une fois par an que toutes les vis de serrage et tous les boulons sont bien serrés. Ne les serrez jamais trop pour éviter de les endommager.

GRAISSAGE DE LA PLAQUE DE BASE

Le graissage est la plus importante des opérations d'entretien. Le graissage est inévitable et doit impérativement être effectué dès que la friction du tapis augmente; toute augmentation de friction se traduira par des à-coups dans le mouvement du tapis, voire par du code d'erreur 15 sur l'écran.

Un graissage insuffisant conduit à l'usure et à la détérioration du tapis, de la plaque de base et du moteur. La fréquence du graissage dépend beaucoup du poids et de la façon de courir de l'utilisateur : un poids élevé avec une faible vitesse de tapis provoquent une fatigue de l'appareil qui demande alors un soin particulier pour ce qui est du graissage. Assurez-vous après toutes les 100 heures d'utilisation que le tapis et la plaque de l'appareil sont moites avec lubrifiant. Si le tapis est sec, effectuez le graissage avec soin. Pour graisser votre tapis, utilisez un lubrifiant T-Lube. Le T-Lube est disponible auprès des vendeurs Tunturi.



Attachez la lance au récipient T-Lube. Laissez votre tapis couru à 1,5 km/h. Poussée la lance complètement dans le tube de graissage et vaporisez T-Lube dans le tube pendant un rond complet du tapis (voyez le joint du tapis) arrêtez la vaporisation et arrachez la lance. L'appareil d'exercices à tapis roulant est prêt pour usage à l'instant.

NETTOYAGE DE L'APPAREIL

Nettoyez la barre de soutien et l'unité des compteurs à l'aide d'un chiffon humide. N'utilisez pas de solvant. Dépoussiérez les parties visibles du châssis (entre autres tapis, plateforme et bords) régulièrement à l'aide d'un aspirateur avec bouche d'aspiration de petite taille. Passez aussi le dessous du tapis à l'aspirateur. Pour nettoyer le dessous de l'appareil, faites-le basculer sur son flanc ou mettez-le en position de rangement si l'appareil est J7F.

REGLAGE DE L'ALIGNEMENT DU TAPIS

Surveillez la course de tapis pendant l'entraînement et effectuez immédiatement les opérations de réglage décrites ci-dessous si nécessaire. En marche, le tapis doit tourner bien en ligne. En général, le tapis n'a pas à être réaligné, si

- l'appareil a été placé sur une surface bien plane

et le tapis est tendu comme il faut

- l'alignement de l'appareil est correct

A l'usage cependant, du fait par exemple que le mouvement de course de l'utilisateur peut être irrégulier, il peut arriver que le tapis se mette à dévier sur le côté. Si le tapis dévie pour déborder sur l'un des côtés, procédez comme suit :



1. Réglez la vitesse à 5 km/h ou 3 mph.
2. Si le tapis dévie vers la gauche, tourner la vis gauche se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis droite d'un huitième de tour dans le sens inverse. Tourner les vis d'un huitième de tour influe déjà grandement sur la course du tapis et il est donc conseillé de tourner les vis peu à la fois.
 - Si par contre le tapis dévie vers la droite, tourner la vis droite se trouvant à l'arrière du tapis d'un huitième de tour dans le sens horloge et la vis gauche d'un huitième de tour dans le sens inverse.
3. Vérifiez que le tapis tourne maintenant bien en ligne. Dans le cas contraire, poursuivez comme indiqué précédemment. Ce réglage est important car si on laisse le tapis dévier sur un côté, il risque d'apparaître des anomalies de fonctionnement. La garantie ne couvre pas ces anomalies éventuelles.

REGLAGE DE LA TENSION DU TAPIS

Si en utilisation le tapis commence à patiner, il faudra régler sa tension. Laissez tout de même toujours le plus de jeu possible. Le réglage de la tension s'effectue à l'aide des mêmes vis que ceux de l'alignement.

1. Réglez la vitesse à 5 km/h ou 3 mph.
2. Tourner les deux vis d'un huitième de tour dans le sens horloge.
3. Ralentissez la marche du tapis en faisant comme si vous descendiez le long d'une pente raide. Si le tapis continue à patiner, répétez les points 2 et 3. Remarquez que si vous ralentissez trop fortement, il est normal que le tapis se mette à patiner.

DEFAUTS DE FONCTIONNEMENT

ATTENTION ! En dépit d'un contrôle continu de la qualité, l'appareil peut présenter des défauts ou des anomalies de fonctionnement provenant de certains de ses composants. Dans ce cas, il

n'est pas cependant nécessaire d'aller faire réparer votre appareil, le problème pouvant bien souvent être résolu par simple changement de la pièce défectueuse. Contactez votre distributeur au cas où vous remarqueriez un défaut ou un mauvais fonctionnement de votre l'appareil ou si vous avez besoin de pièces de rechange. Indiquez-lui la nature du problème, les conditions d'utilisation, la date d'achat, le modèle et le numéro de série. Vous trouverez la liste des pièces détachées à la fin de ce mode d'emploi.

Si l'écran de l'interface est défectueux, il faut démonter l'interface et la ramener au vendeur qui a fourni l'appareil. Pour cela, dévissez les 10 vis de fixation de l'interface. Débrancher le cordon en appuyant sur le clips en direction du cordon et tirez sur le cordon pour le dégager. Ne laissez pas tomber le cordon dans le tube ! Lorsque vous remonterez l'interface, vérifiez, en tirant légèrement sur le cordon (petits coups secs) que celui-ci est bien branché.

Le texte "Self cal" sur l'écran indique ré-calibrage du moteur de levage.

TRANSPORT ET RANGEMENT

Avant tout déplacement du J7, retirez le fil électrique et de la prise secteur et de l'appareil. Levez l'arrière de l'appareil dans un angle d'environ 30 degrés et déplacez-le à l'aide de ses roulettes de transport. Remarquez qu'il peut être nécessaire d'ajuster à nouveau l'alignement du tapis après un déplacement de l'appareil.

Vous pouvez lever la surface de course de J7F dans une position de rangement comme suit : Coupez le courant et débranchez le câble électrique entre la prise et le tapis. Saisissez la partie arrière de la plaque de base et soulevez la plaque de base.



ATTENTION ! Ne laissez jamais la surface de course en position de rangement sans vous être assuré qu'elle a bien été bloquée.

Avant tout déplacement du J7F, retirez le fil électrique et de la prise secteur et de l'appareil; levez la piste de course et assurez-vous qu'elle a bien été bloquée. Placez vous derrière le tapis et supportez le avec un pied sur une roulette de transport. Tenez les barres de soutien et basculez le vers vous afin qu'il reste sur les roulettes de transport. Déplacez le en le faisant rouler et déposez le soigneusement sur le sol, en le supportant encore avec un pied.

ATTENTION ! Transporter l'appareil avec

l'attention extrême au-dessus des surfaces inégales, par exemple au-dessus d'une marche. L'appareil ne doit jamais être transporté dans les escaliers à l'aide des roulettes de transport, au lieu de cela il doit être porté.

ATTENTION ! Il peut être nécessaire d'ajuster à nouveau l'alignement du tapis après un déplacement de l'appareil.

Pour garantir un bon fonctionnement à votre appareil, rangez-le dans un endroit sec, sans variations de température importantes, et protégez-le contre les poussières. N'oubliez pas de débrancher votre appareil après chaque utilisation.

CARACTERISTIQUES

TECHNIQUES

LONGUEUR	153 cm
(Position de rangement 70 cm)	
HAUTEUR	142 cm
(Position de rangement 155 cm)	
LARGEUR	82 cm
POIDS	80 kg
SURFACE DE COURSE	46 x 135 cm
VITESSE	0,5-16 km/h / 0,3-10 mph
ANGLE D'INCLINAISON	0-10 %
MOTEUR	1,8 ch
L'appareil ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids excède 135 kg.	

Les appareils Tunturi ont été conçus afin de satisfaire aux exigences posées par la directive communautaire concernant la compatibilité électromagnétique, EMC (89/336/CEE) et les appareils électriques destinés à une utilisation dans certaines limites de tensions (72/23/CEE).

Les produits portent en conséquence le label CE.

Les modèles J7 / J7F américains (120 V) satisfont aux exigences posées par la FCC en matière de compatibilité électromagnétique et sont revêtus en conséquence du label FCC.

Le J7 / J7F est conforme aux normes CEN de définition et de sécurité (Classe A, EN-957, paragraphe 1 et 5).

Du fait de sa politique de développement continu des produits, Tunturi se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis.

CONSEILS

A PROPOS DE SANTE

- Pour éviter les raideurs et les courbatures, commencez et terminez vos séances d'entraînement par des étirements.

A PROPOS DU LOCAL

- Assurez-vous que la pièce où vous vous entraînez bénéficie d'une ventilation adéquate.

Pour éviter les coups de froid, ne vous entraînez pas dans un endroit balayé par les courants d'air.

A PROPOS DE L'UTILISATION

DE L'EQUIPEMENT

- Assurez-vous que l'appareil est bien débranché avant d'entamer toute procédure d'assemblage ou de maintenance.
- Coupez toujours l'alimentation de votre appareil à la fin de votre séance d'entraînement.
- Les parents ou autres adultes responsables doivent penser que la curiosité naturelle des enfants, généralement joueurs, peut conduire à des situations et des comportements pour lesquels l'appareil n'est pas prévu. Si des enfants sont autorisés à utiliser votre appareil sportif, ils doivent apprendre à le faire correctement et sous surveillance. Tenez compte de leur développement physique et intellectuel, ainsi que de leur personnalité.
- N'utilisez l'appareil qu'une seule personne à la fois.
- Gardez vos mains éloignées des pièces en mouvement.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés lors des séances d'exercice

ATTENTION ! La garantie ne couvre pas les dommages dus à une négligence des instructions d'assemblage, de réglages ou de maintenance données dans ce mode d'emploi. Suivez les instructions scrupuleusement pour l'assemblage, l'utilisation et la maintenance de votre équipement. Des changements ou modifications non expressément approuvés par Tunturi Oy Ltd rendront nulle l'autorité de l'utilisateur sur l'équipement.

Nous vous souhaitons d'agréables et nombreuses séances d'exercice avec votre partenaire d'entraînement Tunturi !

MANUALE D'USO J7, J7F

AVVERTENZE

Questo libretto di istruzioni è una parte essenziale della tua attrezzatura da ginnastica. Leggi con attenzione quanto scritto in questa guida, prima del montaggio dei pezzi e prima di fare uso dell'attrezzo o di effettuarne qualunque manutenzione. Ti raccomandiamo pure di conservare la presente guida in un; essa ti fornirà, adesso e nel futuro, le istruzioni necessarie all'uso e alla manutenzione della tua attrezzatura da ginnastica. Tali istruzioni devi seguirle sempre con molta attenzione!

- Assicuratevi che l'impianto sia collegato a terra. Evitare di usare prolunghe. Il consumo massimo è 10 A. Prolunghe che servono più apparecchi, o che hanno fl uttuazioni di voltaggio + 5 % possono risultare dannose all'elettronica del treadmill.

- Non effettuare alcuna manutenzione o riparazione, al di fuori di quelle descritte nella presente guida. Qualunque riparazione più impegnativa, deve essere effettuata da un esperto nella manutenzione di congegni elettromeccanici, autorizzato, in conformità alle leggi della nazione in questione, o comunque abilitato, ad effettuare i predetti lavori di manutenzione o di riparazione. Le istruzioni per le riparazioni, contenute in questa guida, devono essere seguite con molta attenzione.

- Prima dell'inizio del training, consulta un medico per il controllo del tuo stato di salute.

- Se provi nausea, capogiri o presenti altri sintomi anormali, durante gli allenamenti, smetti immediatamente ogni esecuzione e vai dal medico.

- J7 / J7F può essere usato in casa.

- I prodotto Tunturi godono di una garanzia di 24 mesi per uso domestico.

- Non usatelo in esterno.

- Colloca l'attrezzatura su di una superficie solida e piana. Lasciate 120 cm di spazio dietro e 60 cm ai lati e davanti.

- È una buona idea, quella di collocare l'attrezzo su di una base protettiva.

- Prima di incominciare ad usare l'attrezzatura, assicurati che tutti i suoi congegni siano funzionanti a dovere. Non usare attrezzi difettosi.

- Non appoggiarsi mai sul pannello.

- Forti campi elettromagnetici possono disturbare la misura pulsazioni.

- Pressate i tasti con i polpastrelli: le unghie potrebbero danneggiare la membrana di questi tasti.

- Non tentate riparazioni e manutenzioni diverse da quelle descritte in questo manuale. Sequitte alla

lettera. Assicuratevi che la presa di corrente sia staccata, prima di metterti a fare qualunque lavoro di montaggio pezzi o di manutenzione.

- Non usare l'attrezzo, qualora l'involucro di protezione non sia fissato al suo posto.
- L'attrezzo non può essere usato da persone, il cui peso superi i 135 kg.

SEI BENVENUTO NEL MONDO

DEGLI ALLENAMENTI TUNTURI!

Hai fatto un'ottima scelta. Si vede che tieni alla tua forma fisica. Indubbiamente sei una persona esigente che richiede il meglio in quanto a qualità e stile. Nella Tunturi troverai il tuo partner ideale. Alta tecnologia, sicurezza e stimolo per sempre migliori prestazioni sono le sue caratteristiche. Qualunque sia il tipo di allenamento che intendi praticare, questo è lo strumento fatto per te.

ASSEMBLAGGIO

Incomincia col disimballaggio dell'attrezzatura, e controlla che essa sia comprensiva delle seguenti parti :

1. Telaio
2. Cavo di alimentazione
3. Kit utensili d'installazione (le parti sono segnate con * nella lista pezzi di ricambio)

In caso di problemi, contattate immediatamente il rivenditore dell'attrezzatura. L'imballaggio è inclusivo di sacchetto riempito con silicati, per l'assorbimento dell'umidità durante l'immagazzinamento e il trasporto. Ricordati di disfartene, dopo il disimballaggio dell'attrezzatura. Le direzioni sinistra, destra, fronte e retro sono definite in rapporto alla posizione in cui si trova la persona durante l'allenamento. Per il montaggio, segui le seguenti istruzioni:

J7: CORRIMANO E INTERFACCIA FIG.1, 2, 3

Gira l'interfaccia, fino a che i fori per il fissaggio vengano a combaciare. Fissa l'interfaccia stringendo bene le 4 viti di fissaggio (M6x12) sul dietro. Tagli il nastro verde. Attaccate gli angolari ai corrimano con le brugole ma non stringete troppo. Sollevate i corrimano in posizione normale. Montate i tubi di copertura tra gli angolari ed il telaio. Avvitare le brugole ed il dado. Infilate una ruota sull'asse dell'angolare e fermatela con la ranella di fissaggio alla fine dell'asse. Battete dolcemente con l'attrezzo di montaggio per bloccarla. Stringa le 2 viti (M6x12) sul lato anteriore. Togliere la pellicola protettiva dallo schermo.

J7F: CORRIMANO E INTERFACCIA FIG. 4,5

Gira l'interfaccia, fino a che i fori per il fissaggio vengano a combaciare. Fissa l'interfaccia stringendo bene le 4 viti di fissaggio (M6x12) sul dietro. Tagli

il nastro verde. Spingi le estremità del tronco ad U entro le fessure per il fissaggio ai corrimano e attaccate le viti di fissaggio. Corra la pista a 0 % inclinazione (vedi Cavo per la corrente, Chiave di sicurezza e Interfaccia), sollevate i corrimano in posizione normale, spingi le estremità del tronco ad U entro le fessure per il fissaggio ai corrimano: per installare il tronco ad U sono necessarie due persone. Stringi bene le viti di fissaggio, da entrambe le parti. La piattaforma va tenuta verticale durante l'installazione, quindi è consigliabile farsi aiutare da un'altra persona. Avvitare la punta superiore del pistone a gas nel buco esagonale. **ATTENZIONE!** Atteccate il pistone sotto il gancio. Avvitare il pistone a mano e non con utensili perchè si potrebbe danneggiarlo stringendolo troppo. Attaccate l'altra estremità del pistone al telaio con la vite M8a e la ranella. Stringa le 2 viti (M6x12) sul lato anteriore. Togliere la pellicola protettiva dallo schermo.

CAVO PER LA CORRENTE FIG.6

Prima di collegare il dispositivo a una presa di corrente, assicurati che il voltaggio in uso sia quello indicato sulla piastrina di specificazione dell'attrezzo in questione. Attacca la corrente al dispositivo, usando l'interruttore che si trova vicino alla presa per l'elettricità.

ATTENZIONE! J7 / J7F deve essere collegato a corrente con presa di terra. Non fare uso di prolunghe, quando colleghi l'attrezzo ad una presa di corrente.

CHIAVE DI SICUREZZA

Se la chiave di sicurezza viene rimossa dal pannello il tappeto si ferma immediatamente. Inserite la chiave gialla nella fessura sul pannello e attaccate la clip all'altro capo alla maglietta o al colletto. Assicurarsi che la clip della chiave di sicurezza sia fissata correttamente ad un capo dell'abbigliamento che indossate; anche se con il cavo sotto tensione, la clip non deve mai staccarsi dal capo di abbigliamento prima che la chiave non sia stata rimossa dal pannello.

IL TRAINING

Qualunque sia lo scopo che tu ti sia prefissato, i risultati migliori saranno raggiunti col suddetto training al giusto livello di sforzo, e la misura migliore, per tale sforzo, è il ritmo del tuo stesso cuore. Per prima cosa, quindi, devi sapere qual'è il livello massimo di battiti cardiaci, ovvero il livello, oltre il quale le pulsazioni non aumentano, pur aggiungendo sforzi. Se tu non conosci il numero massimo delle tue pulsazioni, puoi usare la seguente formula indicativa:

Donne: 226 meno l'età

Uomini: 220 meno l'età

Questi sono valori indicativi e, naturalmente, il valore massimo effettivo varia da persona a persona. Il numero massimo di pulsazioni cardiache diminuisce, in media, di un punto ogni anno. Se appartieni ad uno dei gruppi a rischio, di cui abbiamo fatto menzione in precedenza, chiedi a un medico di misurare il tuo livello massimo di pulsazioni cardiache. Abbiamo definito tre differenti aree di pulsazioni, per aiutarti a stabilire il tuo livello di training.

Principianti:

50-60 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è indicato anche per i weight-watchers, per i convalescenti e per coloro che non hanno fatto allenamento per lungo tempo. Si raccomandano tre periodi di training ininterrotto alla settimana, ognuno della durata di almeno mezz'ora. Un esercizio regolare migliora notevolmente la performance respiratoria e circolatoria del principiante, tanto da farti sentire presto molto più in forma.

Trainer: 60-70 % del massimo di pulsazioni

Questo livello è perfetto per chi voglia migliorare il proprio fitness e mantenerlo in ottime condizioni. Uno sforzo ragionevole e bilanciato migliora notevolmente le funzioni cardiovascolari e respiratorie; il training deve durare per almeno 30 minuti e deve essere fatto come minimo tre volte alla settimana. Per migliorare ulteriormente la tua condizione fisica, puoi aumentare la frequenza o l'intensità dello sforzo, ma non entrambi allo stesso tempo!

Trainer attivo:

70-80 % del massimo di pulsazioni

Le esercitazioni a questo livello vanno bene solo per coloro che hanno raggiunto una forma quasi perfetta e devono essere precedute da lunghi periodi di allenamenti "endurance".

INIZIO DI ESECUZIONE

- Se provi nausea, capogiri o presenti altri sintomi anormali, durante gli allenamenti, smetti immediatamente ogni esecuzione e vai dal medico.
- Mettete i piedi sui binari laterali e non sul nastro.
- Per evitare dolori e sforzi muscolari, inizia e finisci ogni esecuzione con lo stretching.
- Impugnate sempre il manubrio quando salite o scendete dal treadmill e quando cambiate velocità. Non saltate giù quando il nastro è in movimento.

ALLA FINE DI ESECUZIONE

- Attaccare la chiave di sicurezza.
- Spegner l'interruttore generale.
- Togliere la spina e levare il cavo dalla portata di bambini.
- Se necessario pulire l'attrezzo con un panno umido. Non usare solventi.

QUAL'È LO STIMOLO PER CONTINUARE?

È facile incominciare con gli allenamenti, ma è ancora più facile smettere! Per ottenere lo scopo da te stesso prefissato, hai bisogno in continuazione di crearti uno stimolo a continuare, fino al conseguimento del tuo scopo finale: uno stato di salute, che duri per tutta la vita, ed una nuova qualità di vita. Perciò ricorda:

- Prefissati degli obiettivi realistici.
- Accontentati di progressi metodici, passo dopo passo, secondo una tabella da te stesso prefissata.
- Tieni un diario della tua forma fisica, su cui scrivere i progressi da te fatti.
- Cambia, di tanto in tanto, la tua maniera di esercitarti.
- Usa l'immaginazione.
- Impara l'autodisciplina.

Un aspetto importante del tuo training è la versatilità. Cambiando il tipo di training, metti in movimento differenti gruppi muscolari, e nello stesso tempo hai più possibilità di conservare alta la tua motivazione.

INTERFACCIA

TASTI FUNZIONE

Manual è la funzione base, predisposta automaticamente all'atto dell'accensione del treadmill. Nelle esercitazioni in posizione manual, sarai tu a regolare le funzioni del treadmill durante l'allenamento.

Control ti mette a disposizione tre diversi esercizi a pulsazioni costanti.

Prog ti offre un test fitness e 4 profili esercizio già predisposti.

Con la funzione PSC, puoi regolare la velocità del treadmill, variando la tua posizione sul nastro.

Nella funzione Set puoi inserire i dati relativi a peso dell'utente, valori allarme delle pulsazioni, uso di segnale sonoro e unità di misura.

Il tasto Reset azzerà, in tutti gli esercizi, i valori esposti riguardanti tempo, percorso e consumo di energia.

CUSTOM START

Il Custom Start, ovvero il tasto di inizio rapido, predispone l'esercizio in manual direttamente sui valori di velocità ed inclinazione pedana voluti dall'utente. I valori del Custom Start li puoi memorizzare fissando velocità ed inclinazione volute e premendo quindi il tasto Custom Start per il periodo di 2 secondi; un segnale acustico vi avviserà che l'impostazione è stata bloccarla.

TASTI REGOLAZIONE, OK E SCAN

Servono per regolare i valori e caratteri indicati sullo schermo. Col tasto freccia a destra, si passa da un punto regolazione all'altro, mentre quelli su/giù servono per regolare i valori.

Al centro dei tasti di regolazione, c'è il tasto OK, che permette l'approvazione delle scelte effettuate.

Il contatore cambia i valori del display, ad intervalli di 6 secondi. Qualora tu desideri seguire qualche valore più a lungo, premi il tasto SCAN/HOLD, e così il display si blocca. Quando poi vuoi vedere i valori che cambiano, premi nuovamente lo stesso tasto SCAN/HOLD.

TASTI VELOCITÀ

Sotto il display si trovano i tasti velocità (Coniglio/Tartaruga). Premendo la tasto coniglio incrementa la velocità del nastro a passi di 0,1 km/h, premendo la tasto tartaruga diminuisce la velocità a passi di 0,1 km/h. Premendo questi tasti più a lungo il cambiamento di velocità si verifica più rapidamente. La scala di velocità della pedana va da 0,5 a 16 km/h. In determinate esercitazioni, al posto dei tasti velocità puoi usare la funzione PSC.

TASTI INCLINAZIONE

Premendo il tasto inclinazione maggiore, l'inclinazione aumenta dell'1% alla volta; se invece premi il tasto inclinazione minore, l'angolo di inclinazione diminuisce dell'1% alla volta. La scala di inclinazione va da 0 % (orizzontale) a 10 %. L'angolazione 1 % corrisponde alla salita di un metro, in altezza complessiva, durante un percorso di 100 metri.

STOP

Se poi premi il tasto STOP, il tuo esercizio è finito. Premendo una volta il tasto STOP in profili di esercizio, il treadmill si ferma e va ad assumere una posizione di attesa per la durata di 5 minuti e nello stesso tempo inizia automaticamente la misurazione delle pulsazioni di risposta cardiaca. Nel periodo dei suddetti 5 minuti, puoi riavviare l'esercizio interrotto, premendo il tasto Lepre. Se poi premi di nuovo il tasto STOP, il tuo esercizio è finito.

SET E RESET

Con la funzione Set puoi inserire i dati relativi a peso utente, limitiallarme per pulsazioni, uso o meno di segnali acustici e tipo di unità di misura, nella maniera seguente:

1. Premi il tasto Set.

- Sul display compare il testo Set1 (=peso utente). Scrivi il valore da te desiderato, nella parte centrale del display, facendo uso dei tasti regolazione su/giù. Conferma il valore prescelto, premendo il tasto OK, dopo di che passerai automaticamente all'inserimento del dato successivo.

- Sul display compare il testo Set 2 (valore di minima per le pulsazioni). Scrivi il valore da te desiderato, nella parte centrale del display, facendo uso dei tasti regolazione su/giù; negli esercizi a

pulsazioni standard, il tuo livello pulsazioni non si fa scendere al di sotto del valore limite da te fissato. Conferma il valore prescelto, premendo il tasto OK.

- Sul display compare il testo Set 3 (valore di massima delle pulsazioni). Scrivi il valore da te desiderato, nella parte centrale del display, facendo uso dei tasti regolazione su/giù; negli esercizi a pulsazioni standard, il tuo livello pulsazioni non si fa salire al di sopra del valore limite da te fissato. Conferma il valore prescelto, premendo il tasto OK.

- Sul display compare il testo Set 4 (= uso di segnale acustico). AUD ON, comparsa nella parte centrale del display, significa uso di segnale acustico, mentre AUD OFF significa eliminazione di detto segnale. Fai la tua scelta, usando i tasti regolazione su/giù. Conferma, premendo il tasto OK.

- Sul display compare il testo Set 5 (= scelta unità di misura). EU sul display significa uso di unità europee (metriche), mentre US significa uso di unità americane. Fai la tua scelta, usando i tasti regolazione su/giù. Conferma, premendo il tasto OK.

- I valori allarme per le pulsazioni si possono eliminare spostandosi al programma regolazione valori-allarme e premendo quindi il tasto Reset.

2. Premi il tasto Manual, Pulse Control o Prog per cancellare la funzione Set.

ATTENZIONE! Premendo il tasto Set durante l'esercitazione, il treadmill si ferma e il tuo esercizio è finito.

Il tasto Reset azzerà, in tutti gli esercizi, i valori di tempo, percorso e consumo energia.

DISPLAY

La spia luminosa rivela il valore riportato sullo schermo.

- SPEED = velocità del nastro (0,5-16 km/h).
- KCAL = consumo energia (0-9999 kcal).
- TIME = durata dell'esercizio (riportata con la precisione di un secondo nel periodo 00:00 - 59:59, dopo tale periodo, e cioè 1:00-99:59, la precisione è al minuto).

- ELEV = angolo di inclinazione (0 - 10 %). L'angolazione 1 % corrisponde alla salita di un metro, in altezza complessiva, durante un percorso di 100 metri.

- DIST = lunghezza chilometrica dell'esercizio (0.1-99.9 km).

- HEART RATE = misura pulsazioni (40-220). La misura del livello pulsazioni presuppone l'uso di cintura adatta. Come segno che la misurazione è attivata, sul display c'è un quadratino che lampeggia con la stessa frequenza delle palpitazioni misurate. Qualora la misura pulsazioni non sia in uso, sull'interfaccia comparirà —.

CODICI DISFUNZIONI

L'interfaccia fornisce, sul display, le informazioni relative a malfunzionamenti da essa stessa rilevati. Il codice disfunzione ti si rivela sullo schermo con la sigla Err.

13 La velocità del nastro supera il valore prefissato: segui i suggerimenti forniti dalle presenti istruzioni per quanto concerne l'uso dell'attrezzo.

15 Il tappeto non risponde ai comandi. Controlla la lubrificazione del tappeto e segui i suggerimenti forniti dalle presenti istruzioni sull'uso dell'attrezzo.

71 Disturbo nel motore di sollevamento o laprotezione sovraccarichi del motore di sollevamento è scattata: spegni l'attrezzo per 5 minuti e poi riaccendi. Se il messaggio errore non scompare, contatta la manutenzione.

Premi il tasto Reset per cancellare il codice disfunzione dal display. Nel caso che qualcuno dei suddetti codici disfunzione compaia ripetutamente, a dispetto degli interventi effettuati, oppure qualora sul display si presenti permanentemente un codice diverso da quelli sopra elencati, contatta chi ti ha venduto l'attrezzo.

CONTROLLO VELOCITÀ

DA POSIZIONE (PSC)

Nella funzione Controllo Velocità da Posizione (PSC), la regolazione velocità del treadmill avviene cambiando la propria posizione sul nastro. In particolare, la velocità aumenta se, sul nastro, ti sposti in avanti, diminuisce, se ti sposti all'indietro e rimane invariata, se resti al centro del nastro.

ATTENZIONE! L'uso della funzione PSC presuppone l'uso di cintura pulsazioni di Polar! A riprova del funzionamento misura palpitazioni, sul display del misuratore Heart Rate compare un quadratino lampeggiante.

ATTENZIONE! Quando usi la funzione PSC, devi sempre aver cura di collegar bene alla tua camicia il fermaglio della chiave di sicurezza. Regola la lunghezza del laccio della chiave, in maniera tale, che la chiave stessa venga a staccarsi dal misuratore, qualora tu indietreggiassi troppo.

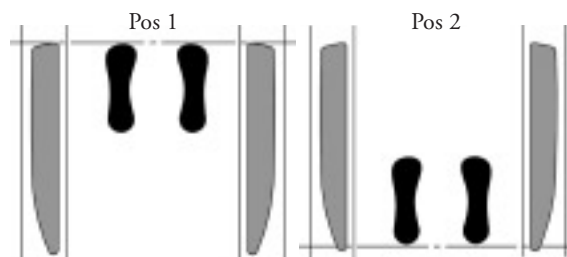
ATTENZIONE! Se esegui le tue esercitazioni con l'aiuto della funzione PSC, nelle vicinanze del treadmill (entro un raggio per lo meno di due metri) non deve trovarsi alcun altro trasmettitore pulsazioni; il segnale emesso contemporaneamente da due trasmettitori è un pericolo per la sicurezza, in quanto rende ingarbugliato il controllo della funzione PSC!

1. Incomincia l'uso della funzione PSC, fissando i limiti per le zone velocità. Premi il tasto del misuratore PSC.

- Sul display compare il testo PSC ON. Premi il tasto OK.
- Sul display compare il testo SET UP YES. Premi il tasto OK.
- Sul display compare il testo POS 1 YES. A questo

punto, mettiti in piedi come indicato nella figura (Pos 1), con la punta delle scarpe in corrispondenza del limite anteriore della bordatura lamine laterali.

Premi OK, e così il contatore misura la tua distanza, basandosi sul segnale pulsazioni. Passati 6 secondi di misurazione, sul display compare il testo POS 2 YES. Mettiti adesso in piedi nella posizione indicata dalla figura (Pos 2), con la parte posteriore dei tacchi in corrispondenza del limite posteriore della bordatura lamine laterali. Premi OK, e così il contatore misura la tua distanza, sulla base del segnale pulsazioni. Passati 6 secondi di misurazione, sul display compare il testo SET UP READY (regolazione eseguita).



● Se al contatore non arrivasse il segnale pulsazioni, o qualora si presentasse qualche problema nella misura della distanza, il contatore ritornerà sul display in posizione SET UP. In tale situazione, sul display compare, per 5 secondi, il testo Hr Err.

2. Scegli un'esercitazione in manual, oppure un'esercitazione a pulsazioni costanti, basata sulla regolazione dell'angolo pedana. In esse puoi guidare la velocità del tappeto, usando la funzione PSC. L'attivazione di tale funzione risulta dall'accensione di un apposito segnale luminoso sul contatore PSC. Nel modello J7/F esistono tre segnali luminosi PSC, per indicare entro quali ambiti di velocità vieni a trovarti, di volta in volta.

3. Incomincia l'esercizio prescelto premendo il tasto START (lepre) e regola la velocità del tappeto, spostandoti su di esso in avanti o all'indietro. Fai attenzione, perchè con la funzione PSC sono attivi anche i tasti di regolazione velocità (tartaruga/lepre).

ATTENZIONE! Quando provi la funzione PSC per la prima volta, è meglio prima fare un pò di prove a velocità ridotta.

4. La funzione PSC termina quando, alla fine dell'esercizio, premi due volte il tasto STOP.

5. Se tu pensi che i limiti delle zone velocità siano quelli adatti, anche in seguito puoi usare la funzione PSC, semplicemente premendo il tasto PSC e scegliendo, dopo di ciò, il modo di esercizio desiderato. Se invece desideri cambiare i limiti delle zone velocità, ripeti la fase 1. Fai attenzione, perchè, con i tasti freccia su/giù, puoi scegliere, in fase disposizione limiti, anche l'alternativa NO; in tale caso, e con la pressione del tasto OK, non cambi il limite in questione, ma passi subito alla fase di regolazione successiva.

MANUAL

Manual è la funzione base, predisposta automaticamente all'atto dell'accensione del treadmill. Nelle esercitazioni in posizione manual, sarai tu a regolare le funzioni del treadmill durante l'allenamento.

1. Accendi il treadmill o premi il tasto Manual.
2. Avvia l'esercizio in Manual premendo il tasto Lepre, cosicché il nastro procederà all'andatura di 0,5 km/h. In alternativa, puoi premere il tasto Custom Start, ed in tal caso il nastro andrà accelerando fino alla velocità prefissata e il piano di corsa si stabilirà sull'inclinazione predeterminata.
 - I valori del Custom Start, ovvero del tasto di avvio rapido, li puoi memorizzare fissando velocità ed inclinazione volute e premendo quindi il tasto Custom Start per il periodo di 2 secondi; un segnale acustico vi avviserà che l'impostazione è stata bloccarla. Per garantire la sicurezza dell'utente, il tasto permette velocità contenute nell'ambito 0,5-10 km/h.
3. Sali sul tappeto reggendoti al corrimano. Facendo uso del tasto Lepre, aumenta la velocità, fino a che non raggiungerai quella desiderata. La velocità del Treadmill puoi anche diminuirla, facendo uso del tasto Tartaruga. Nella funzione Manual, puoi regolare la tua velocità anche a mezzo della funzione PSC.
4. Durante l'esercitazione, puoi variare l'angolo di inclinazione premendo i tasti di regolazione, freccia in su e freccia in giù. Premendo il tasto inclinazione maggiore, la parte posteriore del tappeto si abbassa e l'angolo di inclinazione cresce dell'1% alla volta; se poi si preme il tasto inclinazione minore, la parte posteriore della pedana si alza e l'angolo di inclinazione diminuisce dell'1% per volta.

♥ CONTROL

Gli esercizi a pulsazioni standard rendono possibile l'esecuzione di un esercizio, in cui le pulsazioni cardiache si mantengano ai livelli desiderati. L'esercizio di frequenza cardiaca costante richiede l'uso del sistema di misurazione della frequenza cardiaca.

1. Seleziona il programma di frequenza cardiaca desiderato con i tasti Control; lo schermo offre tre modi di controllo:
 - Velocità (luce di indicazione <<<): La definizione del livello delle pulsazioni si basa sui cambiamenti della velocità del tappeto. Se lei desidera, lei può cambiare l'inclinazione a mano.
 - Inclinazione (luce di indicazione freccia su/giù): La definizione del livello delle pulsazioni si basa principalmente sui cambiamenti del livello di pendenza della piattaforma. In questo modo di esercizio sei tu a regolare la velocità del nastro, mediante la funzione PSC o tramite i tasti lepre e tartaruga.

- Combinazione (ambo la luce): La definizione del livello delle pulsazioni si basa sul controllo esercitato dall'attrezzo in maniera uguale sia sull'angolo di pendenza della piattaforma che sulla velocità del tappeto.
2. Fissa il valore pulsazioni, da te desiderato (max. 180), facendo uso dei tasti regolazione su/giù. Conferma la scelta, usando il tasto OK.
 3. Inizia il programma a pulsazioni standard premendo il tasto Lepre.
 - Durante l'esercizio, puoi cambiare il livello pulsazioni, tramite i tasti su/giù.
 - In un esercizio di velocità o combinazione, puoi fissare un valore di massima per la velocità del nastro (valore preimpostato: 12 km/h), premendo il tasto Tartaruga durante l'esecuzione: la velocità massima è stato così salvato in memoria. Durante l'esercizio, puoi cambiare il valore di massima per la velocità, tramite i tasti Coniglio o Tartaruga. In questo modo, puoi programmare la tua velocità anche a mezzo della funzione PSC.
 - Durante un esercizio puoi anche variare il modello regolazione pulsazioni. La variazione si effettua alla stessa maniera con cui si effettua la regolazione stessa.

PROG

I profili a pulsazioni standard (profili 4 e 5) e la misurazione della frequenza di recupero presuppongono un misuratore battiti cardiaci.

PROFILI DI ESERCIZIO

1. Premi il tasto Prog, fino a che sul display comparirà il profilo di esercizio da te desiderato. Per esempio, il ProF 3 (nella parte finale del libretto di istruzioni, troverai una presentazione particolareggiata dei profili di esercizio).
 - Conferma con il tasto OK.
2. Sul display compare ProF SET e orario. Predisponi la durata dell'esercizio, tramite i tasti regolazione su/giù.
 - Conferma con il tasto OK.
3. Puoi cambiare gradualmente la velocità del profilo, con i tasti freccia su/giù, con variazioni del 5% alla volta.
4. Inizia l'esercizio prescelto, tramite il tasto Lepre. Puoi variare gradualmente i profili, usando i tasti freccia, anche durante l'esercizio, nel caso che il livello velocità prescelto si dimostri troppo facile o troppo impegnativo.
5. Se premi una volta il tasto STOP, il treadmill si ferma e si colloca in una posizione di attesa (hold), della durata di 5 minuti. Durante questo tempo, puoi riavviare l'esercizio interrotto, premendo il tasto Lepre. Alla scadenza dei 5 minuti in posizione di attesa, l'esercizio finisce e l'interfaccia viene ad assumere la posizione iniziale di scelta profilo. Puoi far cessare il tuo esercizio anche premendo due volte il tasto STOP.

6. Se il profilo di esercizio viene eseguito fino alla fine, al termine di esso la velocità del tappeto cala al livello di 3,2 km/h oppure, se il profilo stesso termina ad una velocità ancora più lenta, sarà tale velocità finale a restare valida, e il treadmill si sposterà in posizione Manual.

MISURAZIONE DELLA FREQUENZA

DI RECUPERO

1. Premi il tasto PROG due volte, "rECO" comparirà sullo schermo.

- Conferma con il tasto OK.

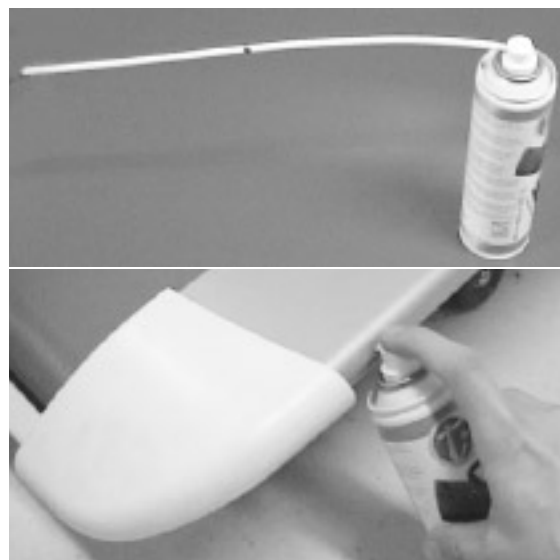
Al fine di migliorare l'attendibilità della misurazione frequenza cardiaca di recupero, cerca sempre di standardizzare l'atto collegato alla misurazione, il più precisamente possibile; incomincia a misurare, con estrema precisione, partendo da uno stesso livello pulsazioni. La misurazione dura due minuti, durante i quali, sul display, compare il testo rECO e la lettura della pulsazione misurata. Rimani al tuo posto immobile, per quanto è possibile, durante tutto il periodo di misurazione. Alla fine di misurazione viene visualizzato rESU ed il rapporto di recupero della frequenza cardiaca in percentuale. Più basso sarà il valore, migliore sarà la condizione fisica. Il risultato è personale e non può essere messo a confronto con quello degli altri.

MANUTENZIONE

Controllare una volta l'anno la tenuta di tutte le viti di fissaggio e dei dadi.

PROCEDURA PER LA LUBRIFICAZIONE

La lubrificazione è la più importante delle operazioni di manutenzione. La lubrificazione è assolutamente necessaria ogni volta che notate l'attrito della piattaforma sia aumentato in misura consistente o che il motore sia surriscaldato; un messaggio di errore 15 del pannello dove essere interpretati con un aumento dell'attrito. Una insufficiente lubrificazione può causare il consumo e la conseguente rottura del nastro, della piattaforma nonché del motore. La frequenza della lubrificazione è comunque dipendente anche dal peso e dallo stile di corsa dell'utente. Un peso corporeo abbondante e le basse velocità sottopongono l'attrezzo a uno sforzo suppletivo e devono di conseguenza essere presi in considerazione nella manutenzione. Accertarsi dopo ogni 100 ore di uso che sia il nastro che la piattaforma siano umide. Per la lubrificazione del treadmill usare il T-Lube. Il T-Lube può essere richiesto direttamente dal vostro rivenditore di fiducia.



Procedura per la lubrificazione: Attaccate la cannucchia alla bomboletta. Portate il treadmill a 1,5 km/h. Inserite completamente la cannucchia nel foro sotto la pedana e spruzzate T-Lube. Lasci la cintura rotoli una volta. Estraiete la cannucchia; l'attrezzo è pronto all'uso.

PULIZIA DAL TREADMILL

Pulite i corrimano ed il pannello dalle polveri con un panno umido, senza usare solventi.

Usate un'aspirapolvere con punta piccola per pulire dalla polvere tutte le parti visibili (nastro, piattaforma, bordi dei rulli etc.). Aspirate anche nelle grate del motore. Per pulire la base dell'attrezzo sarà necessario inclinarlo su un lato o con J7F, sollevarlo verticalmente il posizione di riposo salvaspazio.

ALLINEAMENTO DEL NASTRO

Controllate la scorrevolezza del tappeto nel corso dell'esercizio ed eseguite le eventuali operazioni di regolazione. Il nastro deve scorrere nella parte centrale dell'attrezzo. Normalmente non c'è bisogno di eseguire alcun tipo di allineamento, se

- il treadmill si trova su una superficie uniforme e la tensione del nastro è corretta
- il nastro si trova in posizione centrale

Se necessario, l'allineamento del nastro è regolato dai due dadi posti sul retro dell'attrezzo.



1. Accendere l'attrezzo e regolare la velocità su 5 km/h.
2. Se il nastro scivola a sinistra girare di 1/8 il dado a sinistra in senso orario e svitare di 1/8 il dado a destra in senso antiorario. Non girate più di 1/8 per volta.
 - Se il nastro scivola a destra girare di 1/8 il dado a destra in senso orario e svitare di 1/8 il dado a sinistra in senso antiorario.
3. Se il nastro resta in centro, l'allineamento è corretto, altrimenti continuate ad effettuare piccole regolazioni come sopra finché il nastro non rimanga in centro. Se il nastro è lasciato per lunghi periodi toccare da una parte, si deteriora e deve essere cambiato. Questo non è coperto da garanzia perché è dovuto ad una mancanza di manutenzione.

REGOLAZIONE DELLA TENSIONE

DEL NASTRO

Il nastro deve essere teso se scivola sui rulli. In uso normale, comunque, mantenete il più lento possibile! Per regolare la tensione del nastro si agisce sugli stessi dadi che si regolano per l'allineamento.

1. Accendere l'attrezzo e regolare la velocità su 5 km/h.
2. Stringere entrambi i dadi in modo uguale (1/8 in senso orario).
3. Camminando sul tappeto, e tenendosi ai corrimano, cercate di rallentarlo (come quando si cammina in discesa). Se il nastro scivola, stringete ancora i dadi di 1/8 e ripetete il test. Se frenate violentemente il tappeto può scivolare.

DISTURBI DURANTE L'USO

ATTENZIONE! Nonostante un continuo controllo della qualità, l'attrezzatura potrebbe talvolta presentare difetti e malfunzionamenti, causati da qualche singolo componente. Nella maggior parte dei casi, non c'è bisogno di mettersi a far riparare tutta l'attrezzatura, ma generalmente basta sostituire il pezzo o la parte difettosa. Se l'attrezzo non funziona bene durante l'uso o se si ha bisogno dei pezzi di ricambio, contatta il tuo rivenditore Tunturi indicando che cosa ti tratta, le

condizioni in cui lo usi, la data di acquisto, il modello e il numero di serie del tuo attrezzo.

Qualora intervengano difetti al display dell'interfaccia, togli le 10 viti che tengono fissa l'interfaccia. Stacca il cordone di collegamento elettrico, facendo pressione sul fissaggio a clip in direzione del cordone stesso e tira quindi il cavo fino ad estrarlo. Fai attenzione a che il cavo non cada all'interno del tubo. Consegnare l'interfaccia al rivenditore dell'attrezzo. Durante il rifissaggio dell'interfaccia, assicurati che il cavo di collegamento sia ben fissato, tirandolo con delicatezza.

Il testo "Self cal" sullo schermo indica re-calibratura del motore di sollevamento.

SPOSTAMENTO

ED IMMAGAZZINAGGIO

Il J7 è dotato di ruote per facilitarne lo spostamento. Ovviamente staccate prima il cavo di alimentazione dalla spina. Sollevare di circa 30 gradi l'estremità posteriore del treadmill e movimentarlo usando le apposite ruote. Riposizionare l'attrezzo dolcemente a terra.

Il J7F è possibile sollevarlo verticalmente in posizione di riposo salvaspazio. Dopo l'allenamento, spegnete l'interruttore e staccate la spina. Impugnate il telaio sul retro ed alzate la base.



ATTENZIONE! Non conservare mai il treadmill in posizione salvaspazio supportandolo solo dall'ammortizzatore a gas. Usare sempre il dispositivo di bloccaggio.

Movimentarlo J7F come segue: Ovviamente staccate prima il cavo di alimentazione dalla spina. Sollevare la piattaforma e chiuderla. Stando dietro al tappeto bloccate una ruota col piede, impugnate i corrimano e sollevatelo verso di voi in modo che appoggi sulle ruote. Abbassate lentamente il tappeto sul pavimento bloccando ancora una ruota col piede.

ATTENZIONE! Muovete l'attrezzo con estrema cautela su superfici non perfettamente piane, per esempio sulle soglie delle porte. Non trasportatelo con le sue ruote mai per le scale, dove invece essere trapostato.

ATTENZIONE! Può darsi che dopo uno spostamento si debba allineare nuovamente il nastro.

Per prevenire problemi, conservate l'attrezzo

in luogo non umido e con minori variazioni di temperatura possibili, protetto dalla polvere. Staccate sempre la spina quando non in uso.

DATI TECNICI

LUNGHEZZA	153 cm
(verticale 70 cm)	
ALTEZZA	142 cm
(verticale 155 cm)	
LARGHEZZA	82 cm
PESO	80 kg
DIMENSIONI NASTRO.....	46 x 135 cm
VELOCITÀ	0,5-16 km/h
PENDENZA	0-10 %
MOTORE	1,8 HP

L'attrezzo non può essere usato da persone, il cui peso superi i 135 kg

Tutti i modelli Tunturi sono stati progettati in conformità delle direttive dell'Unione Europea circa i congegni elettromagnetici, EMC (89/336/CEE) e materiale elettrico destinato all'uso nell'ambito di determinati limiti di tensione (73/23/CEE) e possono perciò portare affisso il marchio di conformità CE.

Il J7/J7F è in conformità con gli standards EN per la precisione e la sicurezza (Classe A, EN-957, parti 1 e 6).

A causa di una politica volta a un continuo sviluppo del prodotto, la Tunturi si riserva il diritto di effettuare cambiamenti nelle caratteristiche degli attrezzi, senza darne relativo preavviso.

SUGGERIMENTI

CIRCA LA TUA SALUTE

- Per evitare dolori e sforzi muscolari, inizia e finisci ogni esecuzione con lo stretching.

CIRCA L'AMBIENTE IN CUI ESERCITARSI

- Assicurati che l'ambiente abbia una ventilazione adeguata. Per evitare raffreddori, non far allenamento in un posto esposto a correnti d'aria.

CIRCA L'USO DELL'ATTREZZO

- Stacca sempre la corrente, tramite l'apposito interruttore, dopo ogni sessione di allenamento.
- I genitori, o chi per loro, dovrebbero far attenzione alla tendenza naturale dei bambini, di voler giocare e di essere curiosi. Ciò potrebbe portare a situazioni e a comportamenti, che non rientrano tra i requisiti dell'attrezzatura. Se l'attrezzo viene lasciato all'uso dei bambini, bisogna controllarli, ed insegnare loro ad usarlo correttamente, facendo sempre mente locale allo sviluppo fisico e mentale dei bambini, e alla loro personalità.
- Il treadmill può essere usata da una sola persona alla volta.

- Non avvicinare le mani a parti dell'attrezzo che siano in movimento.
- Durante gli allenamenti, usa abiti e scarpe adeguate.

ATTENZIONE! La garanzia non copre danni derivanti da inosservanza, nel montaggio, regolazione e manutenzione, delle istruzioni fornite nella presente guida. Le istruzioni per montaggio, uso e manutenzione della tua attrezzatura, devono essere seguite con molta cura. Non rispondiamo di cambi o modifiche non espressamente approvate da Tunturi Oy Ltd.

Ti auguriamo di avere la gioia di fare tanti allenamenti, insieme al tuo nuovo amico Tunturi!

MANUAL DEL USUARIO

J7, J7F

INFORMACIÓN Y

PRECAUCIONES

Esta guía es una parte esencial de su equipo de entrenamiento. Lea atentamente esta guía antes del montaje, uso o mantenimiento de su equipo de ejercicio. Mantenga esta guía en lugar seguro; le brindará hoy y en el futuro la información que necesite para usar y mantener su equipo. Siga siempre atentamente sus instrucciones.

- Esta máquina sólo se debe enchufar a un enchufe con toma de tierra. No enchufe nunca la máquina a una alargadera. El consumo máximo de la máquina es de 10 A / 20 A (versión norteamericana). Los enchufes a los que se conecten otros aparatos o cuya corriente fluctúe en más de un 5 % pueden producir el funcionamiento errático de la máquina o afectar negativamente a su electrónica. El uso de una corriente eléctrica distinta a la especificada en este manual anula la garantía explícita o tácita de la máquina.
- Esta máquina está equipada con un cordón con enchufe con toma de tierra. No cambie la clavija suministrada con la máquina. Si no la puede enchufar a su enchufe, pida a un electricista autorizado o a una persona familiarizada con el mantenimiento de aparatos electromecánicos que le instale uno adecuado, que cumpla además las normas en vigor.
- Antes de iniciar cualquier entrenamiento, consulte a un médico para revisar su estado de salud.
- Si siente náuseas, vértigo u otros síntomas anormales, deje el ejercicio inmediatamente y consulte a un médico.
- Se puede usar esta máquina en casa.
- Esta máquina tiene 24 meses de garantía.
- Esta máquina no se debe usar a la intemperie. El equipo tolera una temperatura ambiente de entre +10°C y +35°C. La humedad relativa ambiente nunca debe exceder el 90 %.
- Coloque el equipo sobre una superficie firme y nivelada. Deje unos 120 cm de espacio detrás de la máquina y unos 60 a cada lado y delante.
- Es una buena idea colocar el equipo sobre una base protectora.
- Antes de comenzar a usar el equipo, asegúrese de que funciona correctamente en todo sentido. No use un equipo averiado.

- No intente hacer revisiones o ajustes no descritos en este Manual. Siga al pie de la letra las instrucciones de servicio. Antes de hacer cualquier tarea de montaje o mantenimiento compruebe si la máquina está apagada y desenchufada.

- No use la máquina sin los protectores.
- El equipo no puede ser usado por personas de más de 135 kg.

BIENVENIDO AL MUNDO TUNTURI DEL EJERCICIO

Su elección demuestra que Ud. realmente está dispuesto a invertir en su bienestar y en su condición física, y asimismo sabe apreciar la calidad y el estilo. Con el equipamiento de ejercicio Tunturi, Ud. ha elegido como compañero de entrenamiento un producto de alta calidad, seguro y motivador. Cualquiera sea su meta, puede estar seguro de que este equipo le acompañará hasta cumplirla.

MONTAJE

Compruebe si en el embalaje están todas las piezas:

1. Armazón
2. Cable de alimentación
3. Kit de montaje (piezas han marcado con * en la lista)

Si hubiera algún problema, póngase en contacto con su distribuidor Tunturi. El paquete incluye un saco de silicato para absorber la humedad durante el almacenamiento y transporte. Puede desecharlo una vez que haya abierto el paquete. Las direcciones derecha, izquierda, adelante y atrás se definen desde la posición de ejercicio. El montaje del equipo se realiza de la siguiente manera:

J7: MANILLAR Y INTERFAZ FIG 1, 2, 3

Gire la interfaz hasta que los agujeros de los tornillos estén en su sitio. Sujete la interfaz apretando bien los 4 tornillos (M6x12) en el lado detrás. Corte la venda verde y adjunte las piezas de las esquinas al manillar con los pernos allen, pero no ajustar mucho aún. Levantar el manillar hasta posición superior derecha, situar la cobertura del tubo entre las piezas de la esquina y la máquina e introducir los tornillos adjuntados a través de los tubos. Apretando totalmente los tornillos y los pernos allen a ambos lados, situar las ruedas de transporte en el ángulo de la pieza de la esquina, juntar las palancas de anclaje al final del ángulo golpeando suavemente con la herramienta de ensamblaje. Apriete los 2 tornillos (M6x12) en el lado delante. Quite ahora la película protectora que lleva la pantalla.

J7F: MANILLAR Y INTERFAZ FIG. 4, 5, 6

Gire la interfaz hasta que los agujeros de los tornillos estén en su sitio. Sujete la interfaz apretando bien los 4 tornillos (M6x12) en el lado detrás. Corte la venda verde y introduzca los extremos del armazón en U en los agujeros de fijación de las barandillas con los pernos. Ejecute la inclinación de la base andadora a 0 % (ver Cable de alimentación, Llave de seguridad y Interfaz) y levantar el manillar hasta posición superior derecha. Gire la barra de la bomba hacia atrás e introduzca los extremos del armazón en U en los agujeros de fijación de las barandillas: para la instalación son necesarias dos personas. Apriete bien los tornillos en ambos lados. La plataforma debe estar elevada durante el montaje, así usted necesitará otra persona para soportar la plataforma o sujetar la misma en la posición vertical atando la base a las columnas del manillar con correas o cables. Introducir la parte superior final del amortiguador hidráulico (M8) completamente dentro del orificio hexagonal. **NOTA:** Colocar el amortiguador hidráulico en el alojamiento superior. Colocar el amortiguador hidráulico manualmente, no usar herramientas que puedan dañar la barra del émbolo. Colocar la parte baja del amortiguador hidráulico al chasis inferior en su alojamiento con el tornillo y tuerca M8. Apriete los 2 tornillos (M6x12) en el lado delante. Quite ahora la película protectora que lleva la pantalla.

CABLE DE ALIMENTACIÓN

Conecte la clavija pequeña del cable en el enchufe que lleva la máquina en la parte delantera inferior derecha. Antes de conectar el equipo a la fuente de electricidad, verificar que la tensión local coincida con la indicada en la placa de modelo. El equipo J7 / J7F funciona con 230 V o 120 V (versión norteamericana). Encienda el equipo con el interruptor que se encuentra al lado del enchufe.

NOTA: Se debe conectar la J7 / J7F a un enchufe con toma de tierra. No use alambres de extensión al conectar el equipo a la corriente.

LLAVE DE SEGURIDAD

Si se quita la llave de la cerradura que hay cerca de la pantalla, la máquina se parará inmediatamente. Meta la llave de seguridad amarilla en la base del contador. Sujete el clip del otro extremo del cordón de la llave a su camisa o sudadera. Asegúrese de que el clip de la llave de seguridad está bien sujeto a su ropa, comprobando si al tirar del cordón no se suelta el clip hasta que se desconecte la llave de seguridad de la interfaz de usuario.

EJERCICIOS

Sea cual sea su objetivo, obtendrá los mejores resultados entrenando a un nivel de esfuerzo adecuado, para lo cual el mejor indicador es su

propio ritmo cardíaco. Determine primero su ritmo cardíaco máximo, es decir, el ritmo que ya no aumenta al incrementarse el esfuerzo. Si Ud. no conoce su ritmo cardíaco máximo, use como guía la siguiente fórmula:

Mujeres: 226 - edad Hombres: 220 - edad

Estos son valores promedio, y el máximo varía según las personas. El ritmo cardíaco máximo disminuye en promedio un punto por año. Si Ud. pertenece a alguno de los grupos de riesgo anteriormente mencionados, solicite a un médico que le mida su ritmo cardíaco máximo.

Hemos definido tres zonas diferentes de ritmo cardíaco para ayudarle en su entrenamiento dirigido.

Principiante:**50-60 % del ritmo cardíaco máximo**

También recomendable para “vigilantes de peso”, convalecientes y personas que no hayan hecho ejercicio físico durante largo tiempo. Se recomiendan tres sesiones semanales de por lo menos media hora cada una. El ejercicio regular mejora considerablemente las funciones respiratorias y circulatorias de los principiantes, quienes rápidamente sentirán el progreso.

Entrenamiento:**60-70 % del ritmo cardíaco máximo**

Perfecto para una ejercitación de progreso y mantenimiento. Un esfuerzo regular y razonable desarrolla efectivamente el corazón y los pulmones entrenando un mínimo de 30 minutos al menos tres veces por semana. Para mejorar aún más su condición, aumente o la frecuencia o el esfuerzo, pero no ambos al mismo tiempo.

Entrenamiento activo:**70-80 % del ritmo cardíaco máximo**

El ejercicio de este nivel es adecuado sólo para quienes están en óptimo estado, y presupone trabajos de alto rendimiento.

COMIENZO DE SESIÓN

- Si siente náuseas, vértigo u otros síntomas anormales, deje el ejercicio inmediatamente y consulte a un médico.
- Para evitar dolores y tensiones musculares, comience y finalice cada sesión con ejercicios de estiramiento.
- Cuando no ande, coloque los pies en los raíles izquierdo y derecho. No permanezca de pie sobre la cinta en movimiento.
- Al subir o bajar de la máquina y al cambiar de velocidad durante el ejercicio, agárrese bien al manillar. No salte de la máquina mientras esté en movimiento.

AL FINAL DE SESIÓN

- Desconecte la llave de seguridad de la interfaz.
- Apague la máquina con el interruptor.
- Desenchufar la máquina del conector y de la corriente.
- Si fuera necesario, limpie la máquina con un paño húmedo. No use disolventes.
- Guarde el cordón donde no estorbe y fuera del alcance de los niños.

CUÁL ES LA MEJOR MOTIVACIÓN

PARA CONTINUAR

Es fácil comenzar a hacer ejercicios, pero aún más fácil es abandonarlos. Para lograr las metas que Ud. se fije, necesitará una motivación constante para continuar hasta alcanzar su objetivo inmediato: una mejor calidad de vida y salud para toda la vida.

Recuerde:

- Fíjese metas realistas.
- Progrese paso a paso siguiendo su propio cronograma.
- Lleve un diario de su estado y anote sus progresos.
- Modifique sus formas de ejercicio de tiempo en tiempo.
- Use su imaginación.
- Hágase una auto-disciplina.

Ud. es quien mejor sabe cómo encontrar su motivación interior. No haga del ejercicio un asunto demasiado importante; su primer objetivo será simplemente hacerse el hábito de entrenar. Sólo cuando la actividad física regular le resulte algo natural, fíjese nuevas metas. Un aspecto importante de su entrenamiento es la versatilidad. Un entrenamiento variado ejercita diferentes grupos musculares y le ayuda a mantener la motivación.

INTERFAZ

TECLAS DE FUNCIÓN

- Manual es la función básica de ejercicio seleccionada automáticamente al poner en marcha el equipo. Durante el ejercicio Manual, uno mismo dirige las funciones de la cinta.
- Control le ofrece tres ejercicios diferentes de ritmo cardíaco constante.
- Prog le ofrece un test de estado físico y cuatro perfiles de ejercicio preprogramados.
- Con la función PSC puede ajustar la velocidad de la cinta corredera desplazándose en la misma.
- Con la función Set, puede introducir el peso del usuario, los límites de alarma del ritmo cardíaco, el uso de la señal sonora y las unidades de medida.
- La tecla Reset pone a cero las pantallas que indican el tiempo transcurrido, la distancia recorrida y el consumo de energía en todos los ejercicios.

CUSTOM START

Con la tecla Custom Start (inicio rápido), se inicia el ejercicio Manual directamente con los ajustes de velocidad y de inclinación introducidos por el usuario. Puede almacenar los valores de Custom Start, introduciendo la velocidad y el ángulo deseados y pulsando la tecla Custom Start durante 2 segundos.

TECLAS DE AJUSTE, OK Y SCAN/HOLD

Las teclas de ajuste se usan para instalar los valores y caracteres en pantalla. Con la tecla flecha hacia la derecha se desplaza de una selección a otra y con las teclas arriba/abajo se eligen los valores.

En medio de las teclas de ajuste está la tecla OK, utilizada para confirmar las selecciones.

El velocímetro modifica cada 6 segundos los valores de las pantallas indicadoras. Si desea seguir más tiempo con un valor determinado, pulse la tecla SCAN/HOLD para bloquear la pantalla. Si desea continuar con las pantallas cambiantes desbloquéela pulsando de nuevo la tecla SCAN/HOLD.

TECLAS DE CONTROL DE LA VELOCIDAD

Las teclas de control de la velocidad (liebre/tortuga) están situadas debajo de la pantalla. Aumenta la velocidad de la cinta en pasos de 0,1 km/h (0,1 mph) pulsando la tecla liebre o reduce la velocidad en pasos de 0,1 km/h (0,1 mph) pulsando la tecla tortuga. Si se pulsan más prolongadamente estas teclas, la velocidad cambia más rápidamente. La velocidad de la cinta trotadora varía entre 0,5 y 16 km/h (0,3 y 10 mph). En ciertos ejercicios, en vez de utilizar estas teclas, puede utilizar de la función PSC.

LAS TECLAS DE CONTROL

DE LA PENDIENTE

Pulsando la tecla aumento de la inclinación crece el ángulo de la misma en la proporción de un 1 %. Pulsando la tecla disminución de la inclinación ésta baja un 1 %. El ángulo de pendiente de la cinta trotadora varía entre 0 % (horizontal) y 10 %.

STOP

Pulsando la tecla STOP, puede terminar el ejercicio. Pulsando una vez la tecla STOP en LOS perfiles de ejercicio, la cinta se para y pasa al estado de espera durante cinco minutos. Al mismo tiempo, se inicia automáticamente la medición del pulso de recuperación. Durante los cinco minutos, puede volver a iniciar el ejercicio interrumpido volviendo a pulsar la tecla liebre. Pulsando otra vez la tecla STOP, puede terminar el ejercicio.

SET Y RESET

Con la tecla Set puede introducir el peso del usuario, los límites mínimo y máximo de alarma del ritmo cardíaco, el uso de las señales sonoras y las unidades de medida del modo siguiente:

1. Pulse la tecla Set.

- En la pantalla, aparece el texto Set 1 (= peso del usuario). Introduzca el valor deseado en la pantalla central con las teclas de ajuste arriba/abajo. Confirme el valor introducido con la tecla OK para pasar a introducir el valor siguiente.

- En la pantalla, aparece el texto Set 2 (= límite mínimo del ritmo cardíaco). Introduzca el valor deseado en la pantalla central con las teclas de ajuste arriba/abajo; en los ejercicios de ritmo cardíaco constante, su nivel de pulso no bajará por debajo del valor que ha introducido. Confirme el valor introducido con la tecla OK.

- En la pantalla, aparece el texto Set 3 (= límite máximo del ritmo cardíaco). Introduzca el valor deseado en la pantalla central con las teclas de ajuste arriba/abajo; en los ejercicios de ritmo cardíaco constante, su nivel de pulso no subirá por encima del valor que ha introducido. Confirme el valor introducido con la tecla OK.

- En la pantalla, aparece el texto Set 4 (= uso de las señales sonoras). AUD On de la pantalla central indica el uso de la señal sonora mientras que AUD OFF indica la eliminación de la señal. Seleccione con las teclas de ajuste arriba/abajo. Confirme con la tecla OK.

- En la pantalla, aparece el texto Set 5 (= selección de las unidades). EU en la pantalla indica el uso de unidades métricas (EU units), mientras US indica el uso de unidades US. Seleccione con las teclas de ajuste arriba/abajo. Confirme la selección con la tecla OK.

- Puede eliminar los límites de alarma del ritmo cardíaco pasando a la introducción de los límites de alarma y pulsando la tecla Reset.

2. Usted puede mover de la función Set apretando la tecla Manual, Pulse Control o Prog.

NOTA: Pulsando la tecla Set durante el ejercicio, la cinta se para y termina el ejercicio.

La tecla Reset pone a cero las pantallas de tiempo, distancia y consumo de energía en todos los ejercicios.

PANTALLAS

La luz indica qué valor sale en la pantalla.

- SPEED = velocidad de la cinta (0,5-16 km/h / 0,3-10 mph).

- KCAL = consumo de energía (0-9999 kcal).

- TIME = duración del ejercicio (en minutos y segundos 00:00 - 59:59, y después, en horas y minutos 1:00-99:59).

- ELEV = ángulo de inclinación (0 - 10 %). Un ángulo del 1 % correspondería a subir un metro en una distancia de 100 metros

- DIST = distancia recorrida (0.1-99.9 km).

- HEART RATE = medición del ritmo cardíaco (40-220). La medición del valor de pulso exige el uso de la correa de pulso. Si no se está utilizando el sistema de medición del ritmo cardíaco, la pantalla para indicar el buen funcionamiento de la medición, en la pantalla parpadea un cuadrado con el ritmo del pulso medido.

CÓDIGOS DE ERROR

La interfaz informa de los fallos detectados indicándolos en la pantalla. Reconocerá un código de error por la abreviación Err en la pantalla.

13 La velocidad de la cinta sobrepasa el valor introducido: siga las instrucciones de este manual sobre el uso del equipo.

15 La cinta no responde al control: compruebe la lubricación de la cinta y siga las instrucciones de este manual sobre el uso del equipo.

71 Problemas con el motor elevador o el dispositivo de protección contra sobrecarga del motor elevador ha saltado: apague el equipo durante 5 minutos y vuelva a ponerlo en marcha. Si la indicación de error no desaparece, contacte con el servicio de mantenimiento.

Pulsar la tecla RESET para borrar todos los códigos de error de la pantalla. Si alguno de los códigos de error aparece reiteradamente a pesar de las medidas de mantenimiento, o si en la pantalla aparece de modo permanente un código que no está mencionado en la lista anterior, contacte con el vendedor del equipo.

CONTROL DE VELOCIDAD POR LA

POSICIÓN (PSC)

Con la función Control de velocidad por la posición (PSC) puede cambiar la velocidad de la cinta correa desplazándose en la cinta. Si se desplaza hacia la parte delantera de la cinta aumenta la velocidad de ésta. Moviéndose hacia la parte trasera disminuye la velocidad y situándose en la parte central la velocidad sigue igual.

NOTA: La función PSC exige el uso de la correa de pulso. Para indicar el buen funcionamiento de la medición de ritmo cardíaco en la pantalla Heart Rate parpadea un cuadrado.

NOTA: Siempre que se use la función PSC la clave de seguridad de la cinta debe estar bien colocada en su ropa. Coloque la cuerda de la llave de manera que ésta se suelte del velocímetro si usted se haya desplazado demasiado hacia atrás.

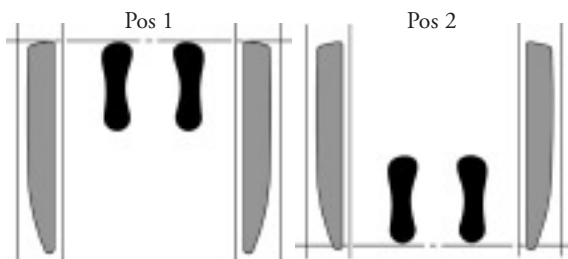
NOTA: Si usted entrena con la ayuda de la función PSC no debe haber ningún otro aparato de medición de pulso cerca de la cinta (a una distancia mínima de 2 metros) ya que las señales de los aparatos pueden constituir un peligro para el usuario al hacer interferencia con el dispositivo de control de la función PSC.

8. Empiece usar de la función PSC seleccionando

los límites de las áreas de velocidad. Pulse la tecla PSC del velocímetro.

- En la pantalla aparece el texto PSC ON. Pulse la tecla OK.
- En la pantalla aparece el texto SET UP YES. Pulse la tecla OK.
- En la pantalla aparece el texto POS 1 YES. Tome la posición de la imagen Pos 1, teniendo las puntas de los zapatos en el nivel del borde delantero de la parte áspera de las placas horizontales.

Pulse OK y el velocímetro le indica su distancia contada según la señal del pulso. Después de la medición de 6 segundos, en la pantalla aparece el texto POS 2 YES. Ahora tome la posición indicada en la imagen Pos 2 colocando los talones en el nivel del borde trasero de la parte áspera de las placas horizontales. Pulse OK y el velocímetro indicará su distancia contada según la señal del pulso. Después de la medición de 6 segundos, en la pantalla aparece el texto SET UP REDY (selección realizada).



- En el caso de que el velocímetro no reciba la señal del pulso o existan problemas en la medición de la distancia éste vuelve a la posición SET UP. En los casos de error durante los 5 segundos aparece en la pantalla el texto Hr Err.

9. Seleccione el ejercicio Manual o el ejercicio de Pulso constante basado en la regulación del nivel de inclinación. En estos ejercicios puede controlar la velocidad de la cinta con la ayuda de la función PSC. La luz indicadora de PSC del velocímetro le indica que la función está activa. El modelo J7/F dispone de tres puntos de luz indicadora de PSC que le indican el área de velocidad en la que se encuentra.

10. Empiece el ejercicio deseado pulsando la tecla START (símbolo de la liebre) y controle la velocidad de la cinta desplazándose hacia delante o hacia atrás. No olvide que, también, puede usar las teclas reguladoras de velocidad (símbolos de la tortuga y de la liebre) durante la función PSC.

NOTA: Si no conoce de antemano la función PSC se recomienda empezar el ejercicio con una velocidad baja.

7. Al terminar el entrenamiento y para finalizar el uso de la función PSC pulse dos veces la tecla STOP.

8. Si los límites de las áreas de velocidad le parecen adecuados, a continuación puede volver a usar la función PSC solamente pulsando la tecla PSC y posteriormente seleccionando el modo de entrenamiento. Si quiere cambiar dichos límites, repita la fase 1. Observe que a la hora de

determinar los límites con las teclas flecha arriba/abajo, también, puede seleccionar la opción NO. Seleccionando esa opción y, luego, pulsando OK no cambia el límite sino que sigue adelante con la disposición.

MANUAL

Manual es la función básica de ejercicio seleccionada automáticamente al poner en marcha el equipo. A diferencia de los ejercicios perfil, durante el ejercicio Manual, la velocidad o el ángulo de la cinta cambian sólo si uno mismo varía dicha velocidad o ángulo durante el ejercicio.

1. Ponga la cinta rodante en marcha o pulse la tecla Manual.

2. Inicie el ejercicio Manual pulsando la tecla liebre para que la cinta empiece a moverse a 0,5 km/h (0,3 mph), o bien, pulsando la tecla Custom Start para que la cinta acelere hasta la velocidad introducida y la base tome el ángulo predeterminado.

- Puede almacenar los valores de Custom Start, o sea, del inicio rápido, introduciendo la velocidad y el ángulo deseados y pulsando la tecla Custom Start durante 2 segundos: una señal de audio indica que el conjunto está guardado. Por seguridad, los límites de velocidad de dicha tecla han sido fijados en 0,5 y 10 km/h (0,3 y 6,2 mph).

3. Suba a la cinta sujetándose a las barandillas. Aumente la velocidad con la tecla liebre hasta alcanzar la velocidad deseada. Puede disminuir la velocidad de la cinta con la tecla tortuga. Con la función Manual puede cambiar la velocidad de la cinta incluso con la ayuda de la función PSC.

4. Durante el ejercicio, puede cambiar la inclinación con las teclas flecha hacia arriba/abajo de las teclas de ajuste de la inclinación. Pulsando la tecla aumento de la inclinación la parte trasera de la cinta baja y el ángulo de inclinación aumenta en proporción de un 1 %. Pulsando la tecla disminución de la inclinación la parte trasera de la cinta sube y el ángulo de inclinación disminuye un 1 %.

♥ CONTROL

Los ejercicios de ritmo cardíaco constante permiten ejecutar ejercicios a un nivel de pulso deseado.

El ejercicio de ritmo cardíaco constante requiere que se use el sistema de medición del ritmo cardíaco.

1. Seleccione un modo de ritmo cardíaco con la tecla Control. J7 / J7F ofrece tres alternativas de control de ritmo cardíaco:

- Velocidad (indicación <<<): La obtención de un pulso constante se basa en las modificaciones de las velocidades de la cinta. Si usted lo desea, usted puede cambiar la inclinación durante el entrenamiento.

- **Inclinación** (indicación flecha arriba/abajo): El mantenimiento de un pulso constante se basa en las modificaciones de los ángulos de inclinación de la base de correr. De este modo, usted debe ajustar la velocidad con las teclas liebre y tortuga. En este modo de entrenamiento uno mismo controla la velocidad con la ayuda de función PSC o con las teclas liebre y tortuga.

- **Combinación** (ambos luz de la indicación): La obtención de un pulso constante se basa en que el aparato guía equitativamente el ángulo de inclinación de la base de correr al igual que la velocidad de la cinta.

2. Instale el valor de ritmo cardíaco deseado con las teclas de ajuste arriba/abajo.

3. Pulse la tecla Liebre para comenzar el ejercicio.

- Ud. puede ajustar el nivel de ritmo cardíaco durante el ejercicio con las teclas de ajuste arriba/abajo.

- En el ejercicio de velocidad o combinación, puede introducir un límite máximo deseado de velocidad de la cinta (si no lo hace, el límite es 12 km/h / 7,4 mph) pulsando la tecla Tortuga. Ud. puede ajustar el límite máximo de velocidad durante el ejercicio con las teclas Liebre y Tortuga. En esta función, Ud. puede controlar la velocidad de la cinta, también, con la ayuda de la función PSC.

- Ud. puede ajustar el modo de ritmo cardíaco durante el ejercicio.

PROG

La medición del pulso de recuperación y los perfiles de ritmo cardíaco constante (perfiles 4 y 5) exigen la medición del pulso.

PERFILES DE EJERCICIO

1. Pulse la tecla Programa hasta que aparezca el perfil deseado de entrenamiento, por ejemplo, el ProF 3 (al final de este manual se encuentra la información detallada sobre todos los perfiles de entrenamiento).

- Confirme con la tecla OK.

2. En la pantalla aparece el texto ProF Set y el tiempo. Seleccione el tiempo del entrenamiento pulsando las teclas arriba/abajo.

- Confirme con la tecla OK.

3. Con las teclas de flecha arriba/abajo puede seleccionar la velocidad del perfil en proporción del 5 %.

4. Inicie el ejercicio seleccionado con la tecla liebre. Con las teclas flecha, también, puede cambiar la velocidad durante el ejercicio si la que ha seleccionado le resulta demasiado fácil o difícil.

5. Pulsando la tecla STOP una vez, se para la cinta rodante y pasa al estado de espera durante 5 minutos (PAUS). Durante este periodo, puede volver a iniciar el ejercicio interrumpido pulsando la tecla liebre. Una vez transcurridos los cinco

minutos, se termina el ejercicio y el equipo vuelve al principio de la selección del perfil. También puede terminar su ejercicio pulsando la tecla STOP dos veces.

6. Llevado a cabo el ejercicio perfil la velocidad de la cinta disminuye hasta el nivel de 3,2 kilómetros a la hora o si el perfil termina con una velocidad más baja se guarda esa velocidad y la cinta adopta la posición Manual.

MEDIDA DEL PULSO DE RECUPERACIÓN

1. Pulse la tecla PROG dos veces. También aparece la palabra "RECO".

- Confirme con la tecla OK.

Para garantizar la veracidad del resultado de la medición procure no cambiar las circunstancias de la misma. Siempre empiece la medición en el mismo nivel del pulso. La medición dura dos minutos y mientras tanto en la pantalla aparece el texto RECO y el pulso medido. Intente no moverse en absoluto durante la medición. Al final del periodo aparece la palabra "RESU" en relación de recuperación: cuanto menor sea la lectura, mejor es su forma física. Tenga en cuenta que estos resultados son individuales, es decir, no se pueden comparar los de una persona con los de otra.

MANTENIMIENTO

Compruebe de vez en cuando si todos los tornillos y tuercas están bien apretados y los cables bien colocados.

LUBRICACION DE LA BASE DE LA CINTA

La lubricación es la medida de mantenimiento más importante de la cinta corredora. La lubricación es absolutamente necesaria siempre que se de cuenta de que la resistencia de la cinta corredora haya crecido; si se produjera más rozamiento del normal, se notaría porque la cinta rodante daría tirones o porque aparecería código de error 15 en la pantalla. Una lubricación insuficiente conducirá a que se desgasten y rompan la cinta, la placa de base y el motor. La necesidad adicional de lubricación dependerá en gran parte del peso del usuario y de su estilo de correr: un usuario pesado y una baja velocidad de uso de la cinta fuerzan la máquina especialmente, y por eso habrá que poner atención especial en la lubricación de mantenimiento. Asegúrese después de cada 100 horas de uso que la cinta está humedecida con lubricante. Si está seco, la máquina de correr debe ser cuidadosamente lubricada. No obstante, puede lubricarla con aceite T-Lube. El aceite T-Lube lo puede adquirir en su distribuidor de Tunturi.



Adjuntar el inyector al tubo del spray T-Lube. Poner en marcha la cinta a 1,5 km/h. Colocar el tubo del spray completamente dentro del orificio de lubricación. Pulverizar T-Lube dentro del tubo hasta que el cinturón haya movido una ronda completa (vea la costura del cinturón). Retirar el tubo del spray. La máquina está preparada ya para el uso instantáneamente.

LIMPIEZA DE LA MÁQUINA

Quite el polvo de las superficies de la máquina, sobre todo de los manillares y del contador, con un paño o toalla húmedos. No use disolventes. Limpie con una aspiradora de boquilla fina todos los componentes de la máquina (cinta, base de la cinta, raíles laterales, etc.). Para limpiar la parte inferior de la máquina, póngala de lado o, si es J7F, levante la cinta rodante hasta su posición vertical.

AJUSTE DE LA CINTA RODANTE

Observe el movimiento de la cinta durante el ejercicio y lleve a cabo los siguientes ajuste siempre de inmediato al darse cuenta de la necesidad de hacerlo. La cinta debe rodar por el centro del armazón. Generalmente no tendrá que alinearla, siempre que:

- la máquina esté situada sobre una superficie horizontal y bien lisa y la cinta esté bien tensa;
- la cinta esté bien alineada.

Sin embargo se puede desplazar a un lado según sea el estilo de correr del usuario (p. ej., que cargue más peso sobre una pierna). La alineación de la cinta se hace girando los dos pernos que hay detrás de la máquina.



1. Encienda la máquina y aumente la velocidad de la cinta hasta 5 km/h / 3 mph.
2. Si la cinta se desplaza hacia la izquierda, gire el perno de ajuste de la izquierda 1/8 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y el perno de la derecha 1/8 de vuelta en sentido contrario. No apriete más de 1/8 de vuelta cada vez, pues basta con un giro muy pequeño.
 - Si la cinta se desplaza hacia la derecha, gire el perno de ajuste de la derecha 1/8 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y el perno de la izquierda 1/8 de vuelta en sentido contrario.
3. Si ve que la cinta gira centrada, ya está hecho el ajuste. Si no, siga con el anterior procedimiento hasta que quede centrada. Si deja la cinta desplazada hacia un lado mucho tiempo, los bordes se rozarán y no girará correctamente. La garantía no cubre los daños causados en la cinta por falta de los ajustes necesarios.

AJUSTE DE LA TENSION DE LA CINTA

Si la cinta patina sobre los rodillos, hay que tensarla. Sin embargo, durante el uso normal tiene que estar lo menos tensa posible. La tensión de la cinta se ajusta girando los mismos pernos utilizados para alinearla.

1. Poner en marcha la cinta a 5 km/h / 3 mph.
2. Gire los dos tornillos de ajuste en el sentido de las agujas del reloj aproximadamente 1/8 de vuelta cada uno.
3. Trate de frenar la cinta poniéndose encima, sujetándose al manillar con las dos manos y parándola con los pies (como si estuviera bajando una cuesta). Si la cinta resbala, gire otra vez los pernos 1/8 de vuelta y repita el procedimiento. Si intenta frenar muy fuerte, la cinta resbalará.

DEFECTOS DE FUNCIONAMIENTO

NOTA: Pese al continuo control de calidad que realizamos, el equipo puede presentar defectos o malfuncionamientos debidos a fallos en componentes individuales. En la mayoría de los casos no es necesario llevar todo el equipo a reparar, y generalmente es suficiente con reemplazar la parte defectuosa. En el reverso de esta guía encontrará la lista de piezas. Si el equipo no funciona correctamente durante su uso,

tome contacto inmediatamente con su proveedor Tunturi, informando el modelo y el número de serie del equipo.

En el caso de haber problemas en la pantalla de la interfaz, suelte los 10 tornillos de sujeción de la interfaz. Suelte la pieza de fijación del cable empujando el clip hacia el cable y tirando de la pieza. Tenga cuidado de que el cable no se caiga dentro del tubo. Lleve la interfaz al vendedor del equipo. Cuando vuelva a instalar la interfaz, compruebe que la pieza de fijación esté bien bloqueada tirando de ella ligeramente.

NOTA: El texto "Self cal" en la pantalla indica re-calibración automática del motor elevador.

TRASLADO Y ALMACENAJE

La J7 está equipada con ruedas para facilitar su traslado: Antes de moverla compruebe si está desenchufada del conector de la máquina y de la corriente. Levante la máquina por la parte trasera hasta un ángulo de unos 30° y empujela sobre las ruedas delanteras. Mueva el andador mediante las ruedas y bájelo al suelo cuidadosamente. Si su máquina de caminar es J7F, puede levantar la cinta hasta una posición vertical para que ocupe menos espacio: Apague el botón de la batería y desenchufe el cordón eléctrico de la toma de corriente y del andador. Sujete el tubo de la estructura por debajo de la parte trasera de la base andadora y levante la base andadora.



NOTA: No deje nunca la cinta rodante en posición vertical sin sujetarla con el enganche de seguridad. Antes de moverla la J7F, compruebe si está desenchufada del conector de la máquina y de la corriente. Levante la cinta andadora y ciérrela. Sitúese detrás del andador y sosténgalo con los pies sobre la rueda de transporte. Sujete los manillares e incline el andador hacia Ud. para que así descanse sobre las ruedas de transporte. Mueva el andador mediante las ruedas y bájelo al suelo cuidadosamente, de nuevo sujetándolo con sus pies.

NOTA: Para transportar la máquina a través de superficies irregulares o escaleras, extreme la precaución: la máquina debe ser transportada en vilo (no usar las ruedas).

NOTA: Después de mover la máquina puede que tenga que alinear y centrar la cinta.

Para mantener la máquina en perfecto estado de funcionamiento guárdela en un lugar seco

donde la temperatura no varíe mucho. Protégala del polvo. Mantenga la máquina siempre desenchufada de la corriente cuando no la use.

DATOS TÉCNICOS

LONGITUD	164 cm
(posición de almacenaje 70 cm)	
ALTURA	132 cm
(posición de almacenaje 155 cm)	
ANCHURA	89 cm
PESO	90 kg
LONGITUD DE LA CINTA RODANTE	150 cm
ANCHURA DE LA CINTA RODANTE	50 cm
VELOCIDAD	0,5-16 km/h / 0,3-10 mph
GRADOS DE INCLINACIÓN	0-10 %
MOTOR	1,8 HP

El equipo no puede ser usado por personas de más de 135 kg.

Todos los modelos Tunturi están diseñados de modo que cumplen la directiva de la UE sobre compatibilidad electromagnética, EMC (89/336/EEC) y equipo eléctrico diseñado para su uso dentro de ciertos límites de tensión (72/23(EEC). Por lo tanto, este producto ostenta la etiqueta CE.

Todas las máquinas de caminar J7 / J7F en versión norteamericana (120 V) cumplen con los requisitos de compatibilidad electromagnética de la FCC y por consiguiente llevan la etiqueta de la FCC.

La Tunturi J7 / J7F cumple con las normas CEN de precisión y seguridad (Class A, EN-957, 1+6).

Debido a nuestro continuo programa de desarrollo del producto, nos reservamos el derecho a cambiar sus especificaciones sin previo aviso.

CONSEJOS

SOBRE SU SALUD

- Para evitar dolores y tensiones musculares, comience y finalice cada sesión con ejercicios de estiramiento.

SOBRE EL ESPACIO DE EJERCICIO

- Verifique que el sitio de ejercicio tenga una ventilación adecuada. Para evitar resfriados, no haga ejercicio en un sitio con corrientes de aire.

SOBRE EL USO DEL EQUIPO

- Cierre siempre el interruptor de alimentación después de su sesión de ejercicios.
- Los padres u otros responsables de menores deben notar que el espíritu de juego y la curiosidad natural de los niños pueden conducir a situaciones para las que el equipo no está diseñado. Si se les permite a los niños usar el equipo de ejercitación, deben ser supervisados y educados en el uso del mismo, considerando su desarrollo físico y mental y su personalidad.

- Sólo una persona por vez puede usar el equipo.
- Mantenga las manos alejadas de las piezas móviles. No ponga nunca las manos, los pies u otros objetos bajo la máquina de caminar.
- Para hacer ejercicio lleve ropa y calzado adecuado. Atese bien los cordones de los zapatos. Para evitar heridas o un desgaste innecesario de la máquina, limpie bien la suela de sus zapatos de las piedras o gravilla que pudiera tener.

NOTA: La garantía no cubre daños debidos a negligencias en los procedimientos de montaje, ajuste y mantenimiento descritos en esta guía. Deben seguirse estrictamente estas instrucciones en el montaje, uso y mantenimiento de su equipo. Cambios o modificaciones no expresamente aprobados por Tunturi Oy Ltd no están autorizados a los usuarios.

Le deseamos muchas agradables sesiones de entrenamiento con su nuevo compañero de ejercicio Tunturi.

HANDLEIDING J7, J7F

OPMERKINGEN

EN ADVIEZEN

Deze gids is een essentieel onderdeel van uw Tunturi looptrainer. Lees deze gids zorgvuldig door vóórdat u begint met monteren, gebruiken of onderhouden van uw looptrainer. Bewaar de gids op een handige plaats. U kunt er, nu en in de toekomst, nuttige informatie uithalen die u nodig heeft voor het gebruik en het onderhoud van de apparatuur. Volg de instructies altijd met zorg op.

- De trainer mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het stroomverbruik bedraagt maximaal 10 A. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan. Spanningsfluctuaties van meer dan 5 % kunnen storingen in de werking van de trainer veroorzaken of de elektronische componenten beschadigen. Indien de netspanning onvoldoende gereguleerd is of de trainer anderszins niet overeenkomstig deze gebruiksaanwijzing wordt aangesloten, vervalt de garantie.

- Beperk u tot het onderhoud en instellingen zoals in deze handleiding worden beschreven. Stop direct als zich andere problemen voordoen en vraag advies bij uw Tunturi specialist.

- Laat door een arts, voordat u met trainen begint, uw gezondheid controleren.

- Mocht u tijdens het trainen last krijgen van misselijkheid, duizeligheid of andere niet normale verschijnselen, stop dan direct uw training en raadpleeg een arts.

- De J7 / J7F is voor thuis te gebruiken.

- De J7/J7F kennen bij thuisgebruik een fabrieksgarantie van 24 maanden.

- Gebruik de looptrainer alleen binnenshuis. De ideale gebruikstemperatuur is tussen +10°C en +35°C. De luchtvochtigheid mag nooit hoger dan 90 % zijn.

- Plaats de trainer op een zo vlak mogelijke ondergrond, met aan de voorkant en aan de zijkanten minstens 60 cm vrije ruimte en aan de achterkant minstens 120 cm.

- Het is beter om de apparatuur op een extra stuk vloerbedekking of rubberen mat te plaatsen. Bij zware transpiratie is de vloer dan ook makkelijker schoon te maken.

- Controleer voordat u met de training begint of de looptrainer in orde is. Gebruik de looptrainer nooit indien deze defect is.

- Leun of steun nooit op de monitor!

- Druk op de toetsen met uw vingertoppen;

nagels kunnen de toetsmembranen beschadigen.

- Krachtige electromagnetische stromingen kunnen de hartslagmeting storen.
- Bij het afstellen en het onderhouden van de trainer dient u deze gebruiksaanwijzing op te volgen. Bij montage- en onderhoudswerkzaamheden dient u eerst de hoofdschakelaar van de looptrainer, uit te schakelen en de stekker uit het stopcontact te nemen.
- Gebruik de trainer alleen indien de behuizing en de beschermkappen correct zijn aangebracht.
- De J7 / J7F looptrainer mag niet worden gebruikt door personen die zwaarder zijn dan 135 kg.

WELKOM IN DE WERELD VAN TUNTURITRAINING!

Uw keuze toont aan, dat u echt in uw gezondheid en conditie wilt investeren. Het bewijst ook, dat u kwaliteit en stijl belangrijk vindt en dit waardeert. Met deze Tunturi looptrainer heeft u een veilig, motiverend, kwaliteitsproduct als trainingspartner gekozen. Wat uw trainingsdoel ook is, wij zijn ervan overtuigd dat de keuze van deze trainer de juiste is, om uw doel te bereiken.

MONTAGE

Controleer of de verpakking alle onderdelen bevat :

1. Looptrainer
2. Elektriciteitsnoer
3. Set met montagebenodigdheden (met * in de onderdelenlijst)

Neem bij problemen contact op met uw Tunturi dealer. De verpakking bevat een zakje met korrels die de apparatuur tijdens opslag en transport, heeft beschermd tegen vocht. Dit zakje kan na het uitpakken van de apparatuur weggegooid worden. De aanduidingen rechts, links, voor en achter betekenen steeds rechts, links enz. gezien vanuit de gebruiker, staand op de loopmat. Monteer de looptrainer als volgt:

J7: DE HANDRAIL EN DE INTERFACE

AFB. 1, 2, 3

Draai de interface tot de openingen aan de achterzijde in lijn zijn met de gaten waar de 4 inbusbouten (M6x12) in komen. Monteer deze bouten en draai ze vast. Verwijder de groene spanband die de handrail bij het frame houdt. Plaats de hoekstukken aan de onderzijde van de handrail, monteer deze met de inbusbouten. Nog niet te vast aandraaien! Til nu de handrail de handrail recht op, (in verticale positie), de afstandbus moet nu tussen het hoekstuk en de framesteun geplaatst worden. Vervolgens moet de inbusbout met aan de achterzijde, de borgmoer geplaatst worden. Draai de inbusbouten, aan beide zijden, nu met behulp van een inbussleutel en een ringsleutel goed vast. Ook

de inbusbouten onder in de handrail (waarmee het hoekstuk vast zit) nu goed vastdraaien! Nu kan het transportwiel gemonteerd worden. Schuif het wieltje over de as van het hoekstuk heen, plaats het borgdopje op de as en deze moet voorzichtig met het speciale gereedschap vast geklopt worden. Bevestig nu de 2 schroeven (M6x12) op de voorzijde van de monitor en verwijder als laatste de beschermfolie van de display. Let op: het folie voorzichtig, zijwaarts van het display aftrekken.

J7F: DE HANDRAIL EN DE INTERFACE

AFB. 4, 5

Draai de interface tot de openingen aan de achterzijde in lijn zijn met de gaten waar de 4 inbusbouten (M6x12) in komen. Monteer deze bouten en draai ze vast. Verwijder de groene spanband die de handrail bij het frame houdt. Zet de U-vormige buis op de voorzijde van de handrail uiteinden. Monteer vervolgens de bevestigingsbouten. De loophoek moet op 0 % ingesteld worden. Aansluitsnoer, veiligheidssleutel en monitor moeten geplaatst of aangesloten zijn. Til nu de handrail in verticale positie. Zet het U-vormige frame met de hydraulische cilinder en transportwielen op hun plaats. Deze montage dient door twee personen gedaan te worden! Draai de bevestigings bouten aan beide zijden nu vast. Om tijdens de montage het loopgedeelte verticaal te houden, heeft u een 2^e persoon nodig. Draai het bovenste gedeelte (M8 draad) van de hydraulische demper in de bus met het inwendige schroefdraad. **BELANGRIJK!** Monteer de hydraulische demper wel onder het borgmechanisme. Draai de demper met de hand vast en gebruik daarvoor geen gereedschap. Bevestig daarna het onderste gedeelte van de demper aan het opklapframe met de M8 bout en moer. Bevestig nu de 2 schroeven (M6x12) op de voorzijde van de monitor en verwijder als laatste de beschermfolie van de display. **BELANGRIJK!** Het folie voorzichtig, zijwaarts van het display aftrekken.

ELEKTRICITEITSSNOER AFB.6

Controleer, vóór u het apparaat aansluit op het elektriciteitsnet, of het voltage overeenkomt met het voltage dat aangegeven staat op het typeplaatje van uw apparatuur. Sluit de stroom aan het toestel met de stroomschakelaar naast de stekker aan.

BELANGRIJK! De J7 / J7F mag alleen worden aangesloten op een geaard stopcontact. Het gebruik van een verlengsnoer is niet toegestaan.

NOODSTOP

De looptrainer en het bedieningspaneel werken alleen indien de veiligheidssleutel correct is geplaatst: als de veiligheidssleutel niet of niet juist is geplaatst, verschijnt op het display een foutmelding. Controleer of de knipper van de

veiligheidssleutel goed aan uw kleding is bevestigd. Het koord van de sleutel mag, wanneer er aan getrokken wordt, niet los kunnen schieten van uw kleding voordat de sleutel uit het bedieningspaneel komt.

FITNESS TRAINING

Wat uw doel, uw streven ook met het trainen is, u bereikt het beste resultaat door te trainen op een niveau dat u aankunt. Daarvoor is, zoals gezegd, uw hartslag de beste graadmeter. Om te beginnen dient u te weten wat uw maximale hartslag is: dit is de hartslag die bij meer inspanning niet meer hoger wordt. Als u niet weet wat uw maximale hartslag is, kunt u de volgende formule als leidraad nemen:

Vrouwen: 226 minus de leeftijd

Mannen: 220 minus de leeftijd

Dit zijn gemiddelde waarden en het maximum varieert van persoon tot persoon. De maximale hartslag daalt per jaar met gemiddeld één punt. Als u tot de eerder genoemde risicogroepen behoort, vraag dan een arts uw maximale hartslag te bepalen. Om u te helpen met uw training, hebben wij drie verschillende hartslag niveaus geselecteerd.

Beginner: 50 tot 60 % van de maximale hartslag

Dit niveau is ook geschikt voor mensen die lijnen, mensen die herstellende zijn van een ziekte en mensen die lang niet getraind hebben. Drie trainingen van tenminste een halfuur per week zijn aan te bevelen. Regelmatig trainen stimuleert bij een beginner de ademhaling en bloedsomloop in sterke mate en zorgt al snel voor een merkbaar resultaat.

Gemiddelde sporter: 60 tot 70 % van de maximale hartslag

Een perfect niveau om de conditie te verbeteren en op peil te houden. Zelfs een redelijk normale inspanning -minimaal 3 trainingen van 30 minuten per week- heeft een positief effect op hart en longen. Om uw conditie verder te verbeteren kunt u het aantal keren trainen per week verhogen of de duur van uw training verlengen. Verhoog echter nooit beide tegelijkertijd!

Getrainde sporter: 70 tot 80 % van de maximale hartslag

Trainen op dit niveau is alleen weggelegd voor wie écht fit is en wie gewend is aan langdurige conditie trainingen.

BEGINNEN MET DE TRAINING

- Om spierpijn te voorkomen, begin en eindig uw training met enkele rek en strek oefeningen.
- Ga voordat u de looptrainer start wijdbeens staan op de grijze treeplanken, die zich aan weerszijden van de band bevinden en start dan pas

de looptrainer. Start de looptrainer nooit terwijl u er op staat.

- Houdt u altijd, bij het op- en afstappen van de band, of wanneer u tijdens het lopen de bandsnelheid wijzigt, vast aan de handgrepen. Spring nooit van een draaiende loopmat af!
- Mocht u tijdens het trainen last krijgen van misselijkheid, duizeligheid of ander abnormale verschijnselen, stop dan direct uw training en raadpleeg een arts.

NA IEDERE TRAINING

- Neem de veiligheidssleutel uit het bedieningspaneel.
- Schakel de stroom uit via de hoofdschakelaar.
- Neem de stekker uit het stopcontact en neem het snoer uit de trainer.
- Met een vochtige doek de looptrainer schoonmaken. Gebruik geen oplosmiddelen.
- Berg het snoer op een veilige plaats op, buiten het bereik van kinderen.

HOE BLIJFT U HET BEST GEMOTIVEERD?

Het is gemakkelijk om met trainen te beginnen, maar het is misschien nog wel makkelijker om er mee te stoppen! Om het doel, uw gezondheid en uw kwaliteit van leven, dat u zich gesteld heeft te bereiken, is het belangrijk dat u de juiste motivatie krijgt en houdt (!), om dóór te blijven gaan met trainen. Dit helpt u daarbij:

- stel een realistisch doel
- bouw uw training stap-voor-stap aan de hand van een schema op
- houdt een fitnessdagboek bij, waarin u de vorderingen noteert
- verander zo nu en dan de manier waarop u traint
- gebruik uw fantasie bij het trainen
- concentreer u op zelfdiscipline

Natuurlijk weet u zelf het beste hoe u zich moet motiveren. Maak van fitness training niet de belangrijkste zaak in uw leven. Uw eerste doel is te wennen aan het regelmatig trainen. Pas wanneer dat regelmatig trainen natuurlijk aanvoelt kunt u nieuwe doelen stellen.

TOETSEN

FUNCTIETOETSEN

- **MANUAL** is een basis trainingsmode, waarmee de looptrainer automatisch bij het starten begint. In manual training stuurt u zelf de loopmat functies tijdens de training.
- **CONTROL** biedt drie verschillende gecontroleerde hartslag trainingen aan.
- **PROG** biedt u een fitness test en 4 kant-en-klaar trainingsprofielen aan.
- In de **PSC**-functie regelt u het tempo door op de loopmat van plaats te veranderen.

- In de SET functie kunt u het gebruikergewicht, de limiet instellingen van de hartslag, het gebruik van waarschuwingssignaal en de meeteenheden instellen.
- De RESET-toets stelt de displays van tijd, afstand en energieverbruik op nul bij alle trainingen.

CUSTOM START

Met de CUSTOM START (de direct-start-toets) begint de Manualtraining direct met de snelheids- en hoekinstellingen, bepaald door de gebruiker. Bij andere trainingen werkt CUSTOM START als de HAAS-toets.

INSTELLEN, OK EN SCAN/HOLD

Via de pijltoets-rechts kunt u van de ene instellingspositie naar de volgende overgaan, met de toets omhoog / omlaag worden de waarden ingesteld.

De OK-toets, waarmee de keuzen worden bevestigd, is tussen de insteltoetsen geplaatst.

Om de zes seconden wijzigt de meter de geregistreerde waarden op de display. Als u een van de waarden langere tijd in de gaten wilt houden, moet u op de toets SCAN/HOLD drukken. Daarmee houdt u de getoonde waarde op de display vast. Als u dan weer de elkaar afwisselende waarden op de display wilt volgen, moet u de vergrendeling vrijgeven door nog eens op de toets SCAN/HOLD te drukken.

SNELHEID

Snelheid insteltoetsen (HAAS / SCHILDPAD - toets) zitten onder het beeldscherm. Door op de toets HAAS te drukken kunt u de snelheid van de band te doen toenemen in stappen van 0,1 km/h. De SCHILDPAD - toets dient om de snelheid van de band laten afnemen in stappen van 0,1 km/h. Langer op deze toetsen drukken maakt dat de snelheid sneller verandert. De loopbandsnelheid is van 0,5 tot 16 km/h. Bij bepaalde trainingsoefeningen kunt u deze toetsen door de PSC-functie vervangen.

LOOPHOEK

Als u de toets voor de hellingshoekvergroting indrukt, vergroot u trapsgewijs de hellingshoek van de loopmat met telkens 1 %; als u de toets voor de hellingshoekverkleining indrukt, verkleint u trapsgewijs de hellingshoek van de loopmat met telkens 1 %. Loophoek varieert van 0 % (horizontaal) tot 10 %.

STOP

U beëindigt de training door op de STOP-toets te drukken. Als U éénmaal in trainingsprofielen op de STOP-toets drukt, gaat de loopmat over op een 5 minuten durende pauze, en tegelijk begint de meting van de herstel hartslag automatisch. Tijdens

deze 5 minuten kunt u de afgebroken training herstarten door het drukken op de HAAS-toets. U beëindigt de training door nog eens op de STOP-toets te drukken.

SET EN RESET

In SET-functie kunt u gebruikergewicht, limietgrenzen voor hartslagniveau, gebruik van alarmsignaal en meeteenheden instellen als volgt

1. Druk op de SET-toets.

● Het display toont de tekst Set 1 (= gebruikergewicht) aan. Stel in de gewenste waarde in het midden display met de toetsen omhoog/omlaag. Bevestig de waarde met de OK-toets; vervolgens gaat u altijd naar de volgende instelling.

● Het display toont de tekst Set 2 (= ondergrens voor hartslag) aan. Stel de gewenste waarde in met de toetsen omhoog/omlaag; bij Pulse Controlled trainen is het niet mogelijk de limieten in te stellen! Bevestig deze waarde met de OK-toets.

● Het display toont de tekst Set 3 (= bovengrens voor hartslag) aan. Stel de gewenste waarde in, met de toetsen omhoog/omlaag; bij Pulse Controlled trainen is het niet mogelijk de limieten in te stellen! Bevestig deze waarde met de OK-toets.

● Het display toont de tekst Set 4 (= gebruik van alarmsignaal) aan. AUD ON op het scherm betekent alarmsignaal aan, AUD OFF betekent signaal uit. Stel deze met de omhoog/omlaag toetsen in. Bevestig de waarde met de OK-toets.

● Het display toont de tekst Set 5 (= keuze van eenheden) aan. EU in het display betekent EU-eenheden (= metrieke), US betekent US-eenheden. Stel in met de omhoog/omlaag toetsen. Bevestig de waarde met de OK-toets.

● De limiet grenzen voor hartslag kunnen gewist worden als u naar de instelling van hartslaggrenzen gaat en op de RESET-toets drukt.

2. Om de SET-functie te verwijderen, druk op de toetsen Manual, Pulse Control of Prog.

De RESET-toets stelt de tijd, afstand en energieverbruik weer op 0. Let op: Bij het ingedrukt houden van de SET-toets zal de loopband stoppen en zal de training beëindigd worden.

DISPLAYS

Het controlelicht wijst op de waarde in gebruik.

- SPEED = snelheid van de mat (0,5-16 km/h)
- KCAL = energieverbruik (0-9999 kcal)
- TIME = trainingstijd (met 1 s nauwkeurigheid 00:00-59:59, hierna met 1 minuut nauwkeurigheid 1:00-99:59).
- ELEVATION = loophoek (0-10 %). 1 % hoek is overeenkomstig 1 m verhoging op een lengte van 100 m.
- DISTANCE = trainingsafstand (0,1-999,9 km)
- HEART RATE = hartslagmeting (40-220). Meting van de hartslagwaarden vereist gebruik van een

hartslagmelding. Als de hartslagmeting niet in gebruik is, toont het display van het interface. Als teken dat de meting verricht wordt, knippert er een vierkantje op de display op het ritme van de gemeten hartslag.

STORINGEN

De interface meldt de storingen op het screen aan. Een storingscode is te herkennen aan de afkorting Err.

13 De snelheid van de loopmat is hoger dan de instelling: het advies van de gebruiksaanwijzingen betreffende het toestel volgen.

15 De loopmat reageert niet op besturing: Smering van de loopmat controleren en de gebruiksaanwijzingen volgen.

71 Liftmotor of de overbelasting daarvan: de trainer 5 minuten niet gebruiken en daarna herstarten. Als de melding niet verdwijnt, contact met de dealer of Tunturi opnemen.

Druk op de RESET-toets om alle foutcodes van het display te verwijderen. Indien een van deze storingsmeldingen blijven terugkomen, neem dan contact op met uw dealer of met Tunturi.

POSITION SPEED CONTROL (PSC)

In de functie Position Speed Control (PSC) regelt u de snelheid van de loopmat door uw plaats op de mat te veranderen. De snelheid van de loopmat verhoogt, als u zich naar voren beweegt, en ze verlaagt, als u zich naar achteren beweegt, en ze blijft dezelfde, als u zich op het middenvlak van de loopmat blijft voortbewegen.

BELANGRIJK! Het gebruik van de PSC-functie veronderstelt het gebruik van een Polar hartslagriem. Als teken van de meter dat de hartslagmeting functioneert, knippert - als de display de Heart Rate aangeeft - er een vierkantje op.

BELANGRIJK! Maak de klem van de veiligheidssleutel altijd zorgvuldig aan uw hemd vast als u de PSC-functie gebruikt. Regel de lengte van de snoer van het veiligheidssleutel zo, dat het zich van de meter losmaakt, als u te ver naar achteren gaat.

BELANGRIJK! Als u met behulp van de PSC-functie traint, mag er in de nabijheid van de loopmat geen andere hartslagzender zijn - de onderlinge afstand tussen de loopmatten moet minstens twee meter bedragen; gelijktijdige signalen van twee zenders brengen de gebruikersveiligheid in gevaar, omdat ze de sturing van de PSC-functie in de war brengen.

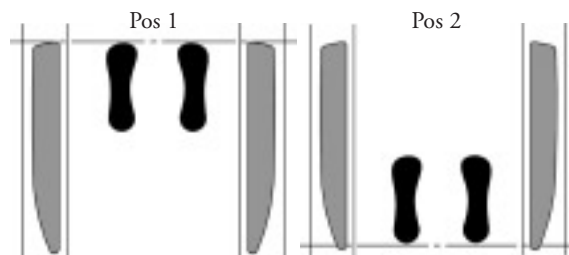
1. Begin het gebruik van de PSC-functie door de limieten van de snelheidsbereiken in te stellen. Druk dan op de PSC-toets van de meter.

- Op de display verschijnt de tekst PSC ON. Druk op de OK-toets.
- Op de display verschijnt de tekst SET UP YES.

Druk op de OK-toets.

• Op de display verschijnt de tekst POS 1 YES. Ga staan zoals in de tekening Pos 1 wordt aangegeven, met de punten van uw schoenen ter hoogte van de geruwde voorrand van de randplaten.

Druk OK in, waardoor de meter uw loopafstand meet op basis van het hartslagsignaal. Als de meting van zes seconden voorbij is, verschijnt er op de display de tekst POS 2 YES. Ga nu staan zoals in de tekening Pos 2 wordt aangegeven, met de achterkant van de hakken van uw schoenen ter hoogte van de geruwde achterrand van de randplaten. Druk OK in, waarna de meter uw loopafstand meet op basis van het hartslagsignaal. Als de meting van zes seconden voorbij is, verschijnt er op de display de tekst SET UP READY (de instelling is klaar).



• Indien de meter niet op het hartslagsignaal reageert of indien er een probleem ontstaat bij de meting van de loopafstand, laat de meter op de display weer het teken SET UP verschijnen. Bij zulke storingssituaties verschijnt er op de display gedurende vijf seconden de tekst Hr Err.

2. Kies de trainingsvorm Manual of de op de instelling van de hellingshoek gebaseerde standaardhartslagtraining. Hierbij kunt u de snelheid van de loopmat regelen met behulp van de PSC-functie. Of de PSC-functie geactiveerd is, kunt u zien, doordat het PSC-lichtsignaal van de meter brandt. Op het J7/F-model bevinden zich drie PSC-signaallampjes die aangeven in welk snelheidsbereik u zich telkens bevindt.

3. Begin uw trainingskeuze door op de START-(haas)-toets te drukken en regel de snelheid van de loopmat door er naar voren of naar achteren op te bewegen. Let u er wel op, dat tijdens de PSC-functie ook de toetsen van de snelheidsregulator (schildpad/haas) functioneren.

OPGELET! Indien de PSC-functie u niet al van vroeger bekend is, raden wij u aan, u in een rustig trainingstempo met deze functie vertrouwd te maken.

4. U schakelt het gebruik van de PSC-functie uit door na beëindiging van uw training twee keer op de STOP-toets te drukken.

5. Als de limieten van de snelheidsbereiken naar uw mening in orde zijn, kunt u de PSC-functie voortaan in gebruik nemen door alleen maar op de PSC-toets te drukken en daarna de trainingsvorm te kiezen, die u wenst. Als u de limieten van

de snelheidsbereiken wilt veranderen, doet u weer zoals onder punt 1 staat aangegeven. Let u er wel op, dat u met de omhoog/omlaag-toetsen tijdens de instellingsfase van de limieten ook het alternatief NO kunt kiezen; als u die kiest en dan de OK-toets indrukt, verandert u de betreffende grens niet, maar gaat u wat de verdere instelling betreft gewoon verder.

MANUAL

MANUAL is een handmatig gestuurde basis trainingsfunctie en start de looptrainer direct. In tegenstelling tot profieltrainingen, worden in de MANUAL-training de snelheid of de loophoek veranderd indien u zelf de verandering doorvoert.

1. Start de loopmat of druk op de MANUAL-toets.
2. Start de Manual training met het drukken op de HAAS-toets, de mat gaat bewegen met een snelheid van 0,5 km/h, of met drukken op de CUSTOM START toets en de mat gaat versnellen tot de bepaalde snelheid en de bepaalde loophoek is bereikt.

- De waarden van CUSTOM START of de "snelstart" worden opgeslagen door het bepalen van gewenste snelheid en hoek, en het gedurende 2 seconden drukken op de CUSTOM START toets; een audiosignaal geeft de bevestiging dat de instelling is opgeslagen. Om veiligheid redenen is de snelheid variatie van de toets tussen 0,5-10 km/h bepaald.

3. Pak de handgreep en stap op de mat. Verhoog de snelheid met de HAAS-toets, totdat de gewenste snelheid bereikt is. De snelheid van de loopmat wordt met de SCHILDPAD-toets verminderd. In de Manual-functie kunt u uw tempo ook aanpassen met behulp van de PSC-functie.

4. Tijdens de training kunt u de hellingshoek met de omhoog/omlaag toetsen van de loophoek insteltoetsen veranderen. Door omhoog-toets voor de hellingshoek in te drukken, zakt de achterkant van de loopmat naar beneden en de hellingshoek stijgt trapsgewijs met 1 %; door daarentegen de omlaag-toets van de hellingshoek in te drukken, gaat de achterkant van de loopmat naar omlaag en vermindert de hellingshoek trapsgewijs met 1 %.

♥ CONTROL

Gecontroleerde hartslagtrainingen geven de mogelijkheid tot training op een gewenst hartslagniveau.

Trainen met een constant hartslagniveau vereist dat u een borstband met hartslag meetsysteem gebruikt.

1. Druk eenmaal, tweemaal of driemaal op de CONTROL-toets; u kunt uit drie trainingsalternatieven kiezen:

Snelheid besturing (symbool wordt getoond): De looptrainer houdt uw hartslag door middel van de snelheidsbesturing constant. Indien gewenst is

de loophoek ook tijdens de training te veranderen.

Loophoek besturing (symbool wordt getoond): De besturing van de hartslag is door de hellinghoek van de band aan te passen. In deze mode, wordt de snelheid aangepast door op het Haas of op de SCHILDPAD-toets te drukken. Bij deze trainingsvorm regelt u zelf de snelheid van de loopmat via de PSC-functie of met behulp van de haas/schildpad-toetsen.

Combinatie (beide symbolen): De looptrainer houdt uw hartslag ook constant door de hellinghoek en de snelheid evenredig aan te passen.

2. Kies de gewenste besturingsvorm met de omhoog/omlaag pijltoetsen. Druk OK voor bevestiging van uw keuze.

3. Druk op de HAAS-toets om training met een constant hartslagniveau te beginnen.

- Tijdens de training kunt u het hartslagniveau met de omhoog/omlaag pijltoetsen veranderen.

- In de snelheid en combinatie trainingen, kan de maximale snelheid (de vooraf ingestelde waarde is 12 km/h) begrensd/ingesteld worden door tijdens de training de HAAS of SCHILPAD-toets in te drukken. Deze ingestelde maximale snelheid zal dan in deze functie niet overschreden worden.

- U kunt de besturingskeuze tijdens training veranderen op dezelfde manier als u de keuze instellingen doet.

In de SET-functie kunt u voor de hartslagtraining de boven- en ondergrenzen van de hartslag instellen, dit resulteert in veiliger en gericht trainen.

PROG

Alle hartslag metingen in alle profielen, vereisen hartslagmeting door middel van een borstband.

TRAININGSPROFIELEN

1. Druk op de Prog-toets tot op de display het door u gewenste trainingsprofiel verschijnt, bijv. ProF 3 (Aan het eind van de gebruiksaanwijzing vindt u gedetailleerde uitleg over de trainingsprofielen).

- Bevestig met de OK-toets.

2. Op de display verschijnt ProF SEt en de looptijd. Stel de tijdsduur van uw training in met behulp van de instellingstoetsen omhoog/omlaag.

- Bevestig met de OK-toets.

3. U kunt de snelheidsschaal van het trainingsprofiel met de pijltoetsen omhoog/omlaag in trappen van 5 % aanpassen.

4. Start de gekozen training met de HAAS-toets. U kunt ook tijdens de training zelf uw trainingsprofielen met de pijltoetsen getrapt aanpassen, als het blijkt dat het door u gekozen tempopeil te gemakkelijk of te veeleisend is.

5. De loopmat stopt als u een maal op de STOP-toets drukt en blijft dan 5 minuten lang in pauze stand (PAUS). In de pauze stand kunt u een

onderbroken training herstarten door te drukken op de HAAS-toets. Na de 5 minuten in deze stand wordt de training beëindigd en gaat weer over op beginstand van profielkeuze. Een training kan ook beëindigd worden door 2 maal op de STOP-toets te drukken.

6. Als u het trainingsprofiel helemaal tot het einde toe ten uitvoer hebt gebracht, zakt de snelheid van de loopmat terug op het niveau van 3,2 km/h; of indien het trainingsprofiel beëindigd wordt in een langzamer tempo, blijft dat eindtempo van kracht en gaat de loopmat over in de Manual-positie.

METING VAN DE HERSTELHARTSLAG

Druk twee maal op PROG-toets; de tekst rECO wordt weergegeven, bevestig met de OK-toets.

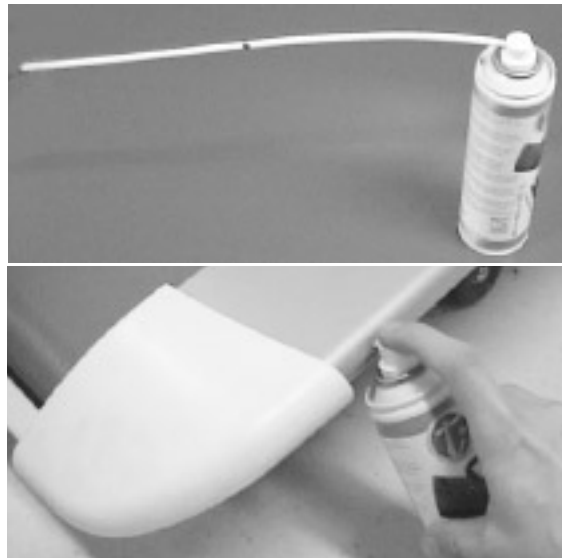
Om de betrouwbaarheid van de meting van de hartslagreactie te verbeteren, moet u altijd proberen de meting zo nauwkeurig mogelijk en konstant door te voeren; begin de meting altijd zo mogelijk op exakt hetzelfde hartslagpeil. De meting duurt twee minuten en gedurende deze tijd verschijnt er op de display de tekst rECO met de gemeten hartslag. U moet gedurende de hele metingstijd zo bewegingloos mogelijk op uw plaats staan. Aan het einde van de meetperiode wordt de tekst RESU en de herstel hartslagpercentage weergegeven. Hoe lager het percentage, hoe fitter u bent. Onthoudt dat de resultaten persoonsgebonden zijn en niet zomaar met die van anderen kunnen worden vergeleken.

ONDERHOUD

Controleer een keer per jaar of alle bouten en moeren nog goed vast zitten. Draai ze echter niet te strak aan.

SMERING

Het belangrijkste onderhoud van de looptrainer bestaat uit de smering tussen de loopplaat en de loopmat. Smering is beslist noodzakelijk, wanneer u merkt dat de weerstand tijdens het lopen, van de loopmat toeneemt, of de motor warmer wordt dan normaal; u merkt dat de wrijving is toegenomen als de band schokkend loopt, een branderige lucht geeft, of als u op de interface een foutmelding ziet. Onvoldoende smering veroorzaakt slijtage aan loopmat, loopplaat, motor en aan de elektronische besturing. Dit kan zelfs leiden tot zeer ernstige beschadiging van deze onderdelen. Controleer na elke 100 uur gebruik, of de loopmat en de loopplaat nog voldoende met T-Lube vochtig zijn. Gebruik voor het smeren van de loopmat het smeermiddel T-Lube welke verkrijgbaar is bij de Tunturi dealer.



Schuif het rietje op de T-Lube spuitbus. Laat de looptrainer onbelast draaien met een snelheid van 1,5 km/u. Plaats het spuitbus rietje in de daarvoor bestemde smeernippel aan de zijkant van het frame en spuit T-Lube gedurende 5-6 seconden. De looptrainer is nu weer klaar voor gebruik.

REINIGING VAN DE LOOPTRAINER

Verwijder stof en vuil van het bedieningspaneel en reinig de handgrepen met een licht vochtige doek. Gebruik geen oplosmiddelen. Reinig de zichtbare delen van het frame (o.a. onderstel en zijkanten) en de band regelmatig met een stofzuiger. Leg de trainer op zijn kant om de onderkant schoon te maken; klapt u de J7F looptrainer hiervoor op.

HET CENTREREN VAN DE LOOPMAT

Controleer tijdens het gebruik of de loopmat goed blijft lopen. Indien de band afstelling behoeft, wacht hier dan niet mee tot na de training maar voer dit onmiddellijk uit. De band dient altijd over het midden van de trainer te lopen. Centreren zal over het algemeen niet nodig zijn wanneer:

- de looptrainer op een vlakke ondergrond staat en de loopmat goed gespannen is;
- de loopmat correct is gecentreerd.

Het kan echter zijn dat als gevolg van een bijzondere loopstijl de loopmat enigszins uit het midden raakt. Het centreren van de loopmat:



1. Controleer eerst of de looptrainer horizontaal / waterpas staat. Laat de loopmat vrij draaien met een snelheid van 5 km/u.
2. Indien de band naar links trekt, draai dan de linker inbusbout achter op de trainer 1/8 slag in de richting van de klok mee en de rechter inbusbout 1/8 slag tegen de klok in. Het afstellen dient met de nodige voorzichtigheid te gebeuren daar een achtste slag al aanzienlijke gevolgen heeft voor de loop van de loopmat. Draai de inbusbouten dus met maximaal 1/8 slag in de richting van de klok of tegen de klok in. Controleer elke keer het gevolg hiervan. Laat de mat enkele minuten draaien, voor weer verder te gaan met afstellen.
 - Indien de mat naar rechts trekt, draai dan de rechter inbusbout achter op de trainer 1/8 slag in de richting van de klok en de linker inbusbout 1/8 slag tegen de klok in.
3. De loopmat is correct afgesteld wanneer deze in het midden blijft lopen. Wanneer de mat nog steeds naar links of naar rechts trekt dient u het afstellen te herhalen, stapje voor stapje, totdat de loopmat recht loopt. Indien de mat gedurende langere tijd aanloopt kan deze ernstig beschadigen. De garantie op de trainer dekt geen storingen of beschadigingen die ontstaan zijn door het niet centreren van de mat.

HET SPANNEN VAN DE LOOPMAT

Indien de mat gaat slippen dient u deze wat strakker te stellen. Het is niet goed om de loopmat te strak te zetten; houd de spanning zo laag mogelijk. Het bijstellen van de spanning doet u met dezelfde inbusbouten die ook voor het centreren worden gebruikt.

1. Laat de band vrij lopen met een snelheid van ongeveer 5 km/h.
2. Draai de beide inbusbouten achter op de trainer 1/8 slag in de richting van de klok.
3. Controleer of de spanning correct is door op de looptrainer te gaan lopen en deze af te remmen (alsof u bergaf loopt). Indien de band bij licht afremmen nog steeds slipt, draai dan de inbusbouten nogmaals 1/8 slag aan en herhaal de controle. Bij krachtig afremmen mag de loopmat slippen.

GEBRUIKSSTORINGEN

BELANGRIJK! Ondanks voortdurende kwaliteitscontroles, kunnen er defecten of storingen optreden die het gevolg zijn van het niet goed functioneren van onderdelen die in de looptrainer zijn gebruikt. In de meeste gevallen is het onnodig om het gehele apparaat ter reparatie aan te bieden, aangezien de storing meestal kan worden opgelost door het vervangen van het defecte onderdeel. Mochten er storingen optreden bij het gebruik van de trainer, neem dan onmiddellijk contact op met uw Tunturi

dealer. Vermeldt daarbij altijd het model en het serienummer van uw Tunturi trainer, de eventuele storingscode en door wie de trainer is geïnstalleerd. Vermeldt bij het bestellen van onderdelen het model, het serienummer van het apparaat en het nummer van het onderdeel. Op de laatste pagina's van deze gids vindt u de onderdelenlijst.

Als er een fout in de display ontstaat, draai dan de 10 bevestigingsschroeven van de interface los. Maak de kabelaansluiting los; druk het palletje van de connector aansluiting tegen de kabel en trek de kabelaansluiting los. Let op dat de kabel niet in de buis valt. Lever de monitor bij de Tunturi dealer af. Bij de montage van de interface, trek voorzichtig aan de kabelaansluiting om de bevestiging van de aansluiting te controleren.

TRANSPORT EN OPSLAG

De J7 is aan de onderkant voorzien van transportwieltjes, waardoor de trainer gemakkelijk te verplaatsen is. Controleer voor transport of het snoer uit de J7 en uit het stopcontact gehaald is. Til de achterkant van de trainer op in een hoek van ongeveer 30 graden en verplaats de trainer op de transportwieltjes. Plaats de trainer na het verplaatsen weer voorzichtig horizontaal.

De J7F kunt u als volgt opklappen; schakel het apparaat uit en neem het snoer zowel uit het contact in de loopband als uit het stopcontact. Pak de framebuis onder aan de achterkant van het loopvlak en til het loopvlak op.



BELANGRIJK! Let op dat het frame opgeklapt niet op de gasveer rust en denk er aan om de trainer te vergrendelen. De J7F verplaatst u als volgt: controleer voor transport of het snoer uit de looptrainer en uit het stopcontact genomen is. Til de trainer op en vergrendel de loopband. Ga achter de loopband staan en steun deze door een voet op het transportwiel te zetten. Pak de handrails en trek de looptrainer voorzichtig naar u toe, zodat deze op de transportwielen rust. Laat de trainer na het verplaatsen voorzichtig zakken, waarbij u de voet opnieuw op het transportwiel plaatst.

BELANGRIJK! Extra voorzichtigheid is geboden bij het verplaatsen van de looptrainer over een oneffen vloer of over een drempel. Ook mag de looptrainer beslist nooit op de wielen over een trap gereden worden, in dit geval moet de looptrainer worden opgetild.

BELANGRIJK! Het kan zijn dat de loopmat

opnieuw gecentreerd moet worden nadat deze verplaatst is. Berg de trainer op in een droge ruimte met een redelijk constante temperatuur en dek de trainer af tegen stof. Haal na gebruik altijd de stekker uit het stopcontact.

BELANGRIJKE TIPS

OVER UW GEZONDHEID

- Om spierpijn te voorkomen, begin en eindig uw training met enkele rek en strek oefeningen.

OVER DE RUIMTE WAAR U TRAJNT

- Zorg ervoor dat de ruimte waar u traint goed geventileerd wordt, maar dat het er niet tocht. Dit voorkomt kouvatten.

OVER HET GEBRUIK VAN

DE APPARATUUR

- Schakel na het trainen altijd de elektriciteit uit en neem de stekker uit het stopcontact.
- Ouders of volwassenen die verantwoordelijk zijn voor kinderen moeten zich altijd realiseren dat de speelsheid en nieuwsgierigheid van kinderen, kan leiden tot situaties waarvoor de apparatuur niet is ontworpen. Gebruik van de apparatuur door kinderen mag daarom alleen plaatsvinden onder supervisie van een volwassene.
- De J7 / J7F mag door slechts één persoon tegelijk gebruikt worden.
- Blijf altijd met uw handen uit de buurt van de band wanneer deze in beweging is. Zorg ervoor dat er zich geen obstakels onder het onderstel van de trainer bevinden en steek geen handen, voeten of voorwerpen tussen bewegende delen.
- Draag tijdens de training de juiste kleding en schoenen. Zorg ervoor dat uw schoenveters goed gestrikt zijn. Gebruik schoenen die alleen binnen worden gedragen. Steentjes, zand en ander vuil afkomstig van buitenschoenen, kunnen extra slijtage en/of storingen veroorzaken.

BELANGRIJK! De garantie vervalt bij schade als gevolg van het niet volgen van de instructies in deze gids betreffende het monteren, het instellen en het onderhouden van de apparatuur. Veranderingen of modificaties, welke niet door Tunturi Oy Ltd zijn goedgekeurd, laten de Tunturi Oy Ltd product aansprakelijkheid geheel vervallen.

Wij wensen u veel plezierige trainingen met uw nieuwe Tunturi trainingspartner!

TECHNISCHE GEGEVENS

LENGTE	153 cm
(Opgeklapte stand 70 cm)	
HOOGTE	142 cm
(Opgeklapte stand 155 cm)	
BREEDTE	82 cm
GEWICHT	80 kg
LENGTE LOOPVLAK	135 cm
BREEDTE LOOPVLAK	46 cm
SNELHEID	0,5 - 16 km/u
HELLINGHOEK	0 - 10 %
MOTOR	1,8 pk

De J7 / J7F looptrainer mag niet worden gebruikt door personen die zwaarder zijn dan 135 kg.

Alle Tunturi modellen voldoen aan de eisen van EUS EMC Directiven betreffende elektromagnetische compatibiliteit (89/336/EEC) en elektrische apparatuur ontworpen voor gebruik binnen bepaalde spanningslimieten (73/23/EEC).

Daarom is dit product met de CE label voorzien.

De Tunturi J7 / J7F looptrainer voldoen aan EN precisie- en veiligheidsnormen (Norm A, EN-957, deel 1 en 6).

In verband met ons beleid van voortdurende productinnovatie, is Tunturi gerechtigd om specificaties te veranderen zonder daarover nader te berichten.

BRUKSANVISNING J7, J7F

ANMÄRKNINGAR OCH

VARNINGAR

Denna handbok är en väsentlig del av ditt träningsredskap. Börja bekanta dig med redskapet genom att först läsa igenom den här handboken. Den innehåller den information du behöver för att kunna montera, använda och underhålla ditt nya redskap. Spara denna handbok, för du kan behöva instruktionerna senare. Följ alltid dessa instruktioner noggrant.

- Löpbandet får endast anslutas till jordat uttag. Använd inga skarvsladdar när löpbandet ansluts till nätet. Den maximala strömförbrukningen är 10 A. Variationer i nätspänningen på mer än 5 % kan leda till felfunktioner och skada elektroniken. Garantin upphör att gälla om redskapet ansluts i strid med instruktionerna i denna bruksanvisning.
- Redskapets nätkabel är försedd med jordad kontakt och stickdosa. Eventuella ändringar får endast utföras av person, som har kvalifikation att serva elmekaniska redskap enligt de bestämmelser som gäller i respektive land.
- Konsultera din läkare för att kolla upp din hälsa innan du börjar träna.
- Om du känner dig illamående, får svindel eller andra onormala symptom, avsluta träningen omedelbart och sök upp en läkare.
- Redskapet kan användas hemma.
- Tunturi Ltd har beviljat 24 månaders garanti för detta redskap.
- Redskapet får inte användas utomhus.
- Placera redskapet på ett stadigt, plant underlag. Placera redskapet på ett så jämnt underlag som möjligt och så att du har ett fritt utrymme på minst 60 cm framför och på sidorna av och minst 120 cm bakom redskapet.
- Placera redskapet på ett underlag som skyddar golvet.
- Tryck på knapparna med fingertopparna; naglar kan skada knappmembranet.
- Luta dig aldrig mot mätaren!
- Kraftiga elektromagnetiska fält kan störa pulsmätningen.
- Innan du börjar använda redskapet, försäkra dig om att det på alla sätt fungerar som det skall. Använd inte redskapet om det har något fel.
- Utför endast de service- och justeringsåtgärder, som nämns i denna bruksanvisning. Givna anvisningar bör följas. Försäkra dig alltid om att stickproppen är urdragen innan du börjar montera eller göra underhåll på redskapet.

- Använd inte redskapet innan alla kåpor och skydd är på plats.
- Redskapet får inte användas av personer som väger mer än 135 kg.

VÄLKOMMEN TILL TUNTURIS

TRÄNINGSVÄRLD!

Ditt val visar att du verkligen vill investera i din kondition och ditt välbefinnande; det visar också att du verkligen värdesätter hög kvalitet och stil. Med ett träningsredskap från Tunturi har du valt en säker och motiverande produkt av hög kvalitet till träningspartner. Oberoende av vilken målsättning Adu har, är vi säkra på att det här är den rätta utrustningen för att du skall nå ditt mål.

MONTERING

Börja med att packa upp och kolla att du har följande delar:

1. Ram
2. Elsladd
3. Monteringsstillbehör (innehållet med * i reservdelslistan)

Vid problem, kontakta försäljaren. I förpackningen finns det även en silikatpåse som absorberar fukt under lagring och transport. Släng påsen när du packat upp redskapet.

Riktningarna vänster, höger, fram och bak används så som man uppfattar dem när man sitter i träningsställning. Montera ihop ditt träningsredskap enligt följande:

J7: HANDSTÖD OCH GRÄNSSNITT

BILDER 1, 2, 3

Sätt användargränssnittet på plats så att öppningarna för fästskruvarna kommer i rätt läge. Fäst gränssnittet genom att dra åt de 4 fästskruvarna (M6x12) hårt på baksidan av gränssnittet. Skär av det gröna bandet. Fäst hörndelarna till styret med sexkantshålsskruvar, men drag inte åt för hårt. Lyft styret till upprätt position, placera hylsorna mellan hörndelarna och ramen och gänga fästskruvarna genom slangarna med muttrarna. Dra åt skruvarna på båda sidor. Placera ett transporthjul på hörndelens axel, sätt klämhylsan i änden av axeln och fäst den genom att knacka lätt med monteringsverktyget. Dra åt de 2 fästskruvarna (M6x12) på framsidan av gränssnittet och riv bort skyddsfolien.

J7F: HANDSTÖD OCH GRÄNSSNITT

BILDER 4, 5

Vrid användargränssnittet så att hålen för fästskruvarna kommer i rätt läge och fäst sedan gränssnittet genom att dra åt de 4 skruvarna (M6x12) på baksidan. Skär av bandet. Skär av bandet och för in ändarna på den främre U-formade stommen i öppningarna på handstöden

och placera fästskruvarna på plats på båda sidor. Minska lutningsvinkeln på löpbandet till 0 % (se Elkabel, Säkerhetsnyckel och Användargränssnitt) och för in ändarna på den U-formade stommen med transporthjul i öppningarna på handstöden: för denna installation behövs två personer. Dra hårt åt fästskruvarna på båda sidorna. Löpunderlaget måste hållas upp under installationen, så en person behövs för att stödja löpunderlaget. Träd den övre änden av gasfjädern (M8 tråd) helt in i sexkantbussningen. **OBS!** Fäst gasfjädern under låsgaffeln. Träd gasfjädern för hand; använd ej verktyg eftersom dessa kan skada kolvstången. Fäst den lägre änden av gasfjädern till den vikbara ramen med en M8 skruv och en mutter. Dra åt de 2 fästskruvarna (M6x12) på framsidan av gränssnittet och riv bort skyddsfolien.

ELKABEL BILD 6

Anslut nätkabelns kontakt till stickdosan som finns bredvid strömbrytaren i löpbandets framända. Kontrollera att nätspänningen överensstämmer med den spänning som finns angiven på löpbandets typplatta innan bandet ansluts till elnätet. Koppla på strömmen till löpmattan med strömbrytaren bredvid stickkontakten.

OBS! Redskapet bör kopplas till ett jordat vägguttag. Använd inga skarvsladdar när du kopplar redskapet till nätet.

SÄKERHETSNYCKEL

Löpbandet och mätaren fungerar bara om säkerhetsnyckeln sitter i låset; bandet stannar automatiskt om nyckeln inte är på sin plats i låset. Se till att säkerhetsnyckeln är ordentligt i sin plats i låset i mätarhållaren samt fäst vid kläderna; när bandet spänns får hållaren aldrig lossna från kläderna, utan säkerhetsnyckeln ska dras ur låset.

TRÄNING

Oberoende av vilken din målsättning är när du bästa resultat genom att träna på rätt ansträngningsnivå och det bästa måttet på det är din puls. Ta först reda på din maximipuls, dvs. på vilken nivå pulsen inte längre stiger trots att ansträngningen höjs. Om du inte känner till din maximipuls, kan du använda följande formler som riktgivare:

Kvinnor: 226 - åldern

Män: 220 - åldern

Dessa baserar sig på genomsnittet, men maximipulsen varierar från person till person. Maximipulsen går i medeltal ner med en enhet per år. Om du hör till någon av de riskgrupper som nämndes ovan, be en läkare mäta din maximipuls åt dig.

Vi har definierat tre olika pulsområden för att hjälpa dig när du sätter upp mål för träningen.

Nyborjare: 50-60 % av maximipulsen

Denna nivå lämpar sig också för viktväktare, rehabiliteringspatienter och personer som inte har tränat på länge. Tre träningspass i veckan på minst en halvtimme var rekommenderas. Regelbunden träning förbättrar andnings- och cirkulationskapaciteten hos nyborjare betydligt och du kommer snabbt att märka förbättringen.

Motionär: 60-70 % av maximipulsen

Denna nivå är perfekt för att förbättra och upprätthålla konditionen. Även en måttlig ansträngning utvecklar hjärtat och lungorna effektivt, om du tränar i minst 30 minuter åtminstone tre gånger i veckan. För att ytterligare förbättra din kondition, höj antingen träningsfrekvensen eller ansträngningen, men inte båda på samma gång!

Aktiv idrottare: 70-80 % av maximipulsen

Träning på denna nivå lämpar sig bara för personer med mycket bra kondition och bör föregås av träning för lång uthållighet.

BÖRJA TRÄNINGSPASS

- Värm upp före träningspasset och avsluta med avslappningsövningar och stretching för att undvika träningsvärk.
- Stå grenstående på löpbandets sidoplatar. Stå inte på själva bandet när du startar redskapet.
- Fatta alltid tag i handstödet när du stiger på eller av löpbandet och alltid när du ändrar bandets hastighet mitt under pågående träning. Hoppa aldrig av ett roterande löpband!
- Om du känner dig illamående, får svindel eller uppvisar andra onormala symtom under träningen, skall du omedelbart avbryta träningen och vända dig till din läkare.

AVSLUTA TRÄNINGSPASS

- Tag alltid bort säkerhetsnyckeln när du avslutar din träning.
- Koppla bort strömmen med strömbrytaren i löpbandets framända.
- Drag ut nätkabeln ur vägguttaget och stickdosan i löpbandet.
- Torka vid behov bort svett med en fuktig duk. Använd inga lösningsmedel!
- Förvara kabeln på ett säkert ställe utom räckhåll för barn.

HUR MOTIVERAR MAN SIG TILL

ATT FORTSÄTTA?

Det är lätt att börja träna och ännu lättare att sluta! För att uppnå de mål du satt upp, behöver du hela tiden motivera dig till att fortsätta. På så sätt når du också det slutliga målet: livslång hälsa och en ny

livskvalitet. Så kom ihåg:

- Sätt upp realistiska mål.
- Gå framåt steg för steg enligt din tidsplan.
- För en konditionsdagbok och skriv ner dina framsteg, t.ex. vikt, puls, sträckor, tid och hur du känner dig överlag.
- Ändra sätt att träna emellanåt.
- Använd fantasin.
- Lär dig självdisciplin.

En viktig sida av träningen är mångsidighet. Genom att variera din träning låter du olika muskelgrupper arbeta, vilket hjälper dig hålla motivationen uppe.

ANVÄNDARGRÄNSSNITT

FUNKTIONSTANGENTER

- **MANUAL** är den grundläggande träningsformen. Gränssnittet kopplar automatiskt på den när man slår på strömmen till löpmattan. I Manual styr du själv löpmattans funktioner medan du tränar.
- **CONTROL** erbjuder tre olika alternativ för träning med konstant puls.
- **PROG** erbjuder ett konditionstest och 4 förprogrammerade träningsprofiler.
- **PSC** låter dig justera bandhastigheten genom att ändra position på löpbandet.
- I **SET** kan du ställa in vikt, larmgränser för pulsen, användning av ljudsignal och måttenheter.
- **RESET** nollställer uppmätt tid, sträcka och energiförbrukning i alla träningsformer.

CUSTOM START

Custom Start eller tangenten för snabbstart slår på Manual-träningen med de inställningar för hastighet och lutning som användaren programmerat in. Custom Start kan du programmera om genom att ställa in önskad hastighet och lutning och därefter trycka Custom Start för 2 sekunder; en hörbar signal indikerar att inställningen är sparad.

INSTÄLLNINGSTANGENTER,

OK OCH SCAN

Med inställningstangenter ställer du in värden och tecken på skärmen. Tangenten med pilen mot höger används för att välja den inställning man vill göra, medan tangenterna upp/ned används för att ställa in önskat värde. Mätaren ändrar värdena i teckenrutorna med 6 sekunders intervaller. Om du vill följa med ett visst värde längre, tryck på SCAN/HOLD, så låser du teckenrutorna. När du vill återgå till alternerande visning, läs upp teckenrutorna genom att trycka på SCAN/HOLD på nytt.

HASTIGHETSTANGENTER

Nedanför bildskärmen hittar du tangenter för reglering av hastigheten (Hare/Sköldpadda) för

stegvis höjning av hastigheten med 0,1 km/h intervaller (Hare) och minskning (Sköldpadda). Om du håller tangenten intryckt börjar värdena ändras snabbare. Hastigheten på löpmattan kan justeras över intervallet 0,5 – 16 km/h. I vissa träningsformer kan du låta PSC ersätta de här tangenterna.

LUTNINGSTANGENTER

Med tangenten för större lutning höjer du lutningsvinkeln i steg om 1 %, med tangenten för mindre lutning sänker du lutningsvinkeln i steg om 1 %. Lutningen på löpmattan kan justeras över intervallet 0 % – 10 %. 1 % lutning ger en stigning på 1 meter på en 100 meters sträcka.

STOP

Tryck på STOP om du vill avbryta träningen. Om du trycker en gång på STOP i träningsprofilen stannar löpmattan och går över till stand-by-läge i 5 minuter (PAUS). Du kan återuppta den träning du avbröt genom att trycka på haren inom 5 minuter. Tryck på STOP en gång till om du vill avbryta träningen.

SET OCH RESET

I Set kan du ställa in vikt, larmgränser för pulsen, användning av ljudsignal samt måttenheter. Gör så här:

1. Tryck på Set.

- Inställning Set 1 (vikt) kommer upp på skärmen. Ställ in önskat värde med inställningstangenterna upp/ned och godkänn det med OK-tangenten. Det för dig alltid vidare till sidan för nästa inställning.

- Inställning Set 2 (nedre gränsen för pulsen) kommer upp på skärmen. Ställ in önskat värde med inställningstangenterna upp/ned; vid träning med konstant puls håller gränssnittet din puls över detta värde. Bekräfta det inställda värdet med OK.

- Inställning Set 3 (övre gränsen för pulsen) kommer upp på skärmen. Ställ in önskat värde med inställningstangenterna upp/ned; vid träning med konstant puls håller gränssnittet din puls under detta värde. Bekräfta det inställda värdet med OK.

- Inställning Set 4 (användning av ljudsignal) kommer upp på skärmen. AUD ON betyder att ljudsignalen är påslagen, AUD OFF att den är fränkopplad. Välj värde med inställningstangenterna upp/ned. Bekräfta ditt val med OK.

- Inställning Set 5 (val av måttenheter) kommer upp på skärmen. EU står för europeiska (metriska) enheter, US för amerikanska enheter. Välj med inställningstangenterna upp/ned och bekräfta med OK.

- Du kan radera värdena för pulslarmet genom att gå till sidan för inställning av gränsvärden och trycka på Reset.

2. Du kan lämna Set funktionen med att trycka på

tangenten Manual, Pulse Control eller Prog.

OBS! Om du trycker på Set under träningen, stannar löpmattan och träningen avbrytas.

Reset-tangenten nollställer uppmätt tid, sträcka och energiförbrukning i alla träningsformer.

VISNING PÅ SKÄRMEN

En indikator anger vilket värde som visas på skärmen.

- SPEED = matthastighet (0,5-16 km/h).
- KCAL = energiförbrukning (0-9999 kcal).
- TIME = träningstid; visas med en sekunds noggrannhet upp till en timme (00:00-59:59), därefter med en minuts noggrannhet (1:00-99:59).
- ELEV = lutning (0 - 10 %). 1 % lutning ger en stigning på 1 meter på en 100 meters sträcka.
- DIST = sträcka (0,01-99,9 km).
- HEART RATE = uppmätt puls (40-220).

Pulsmätning förutsätter att du använder pulsbälte. Som tecken på att mätningen fungerar blinkar en kvadrat i teckenrutan i takt med den uppmätta pulsen. Om pulsmätningen inte är i användning visar användargränssnittet – på skärmen.

KODER FÖR FEL

Användargränssnittet meddelar om störningar i olika funktioner genom att visa felkoder med förkortningen Err på skärmen.

13 Matthastigheten överstiger inställt värde: följ instruktionerna i denna handledning.

15 Mattan reagerar inte på justeringar. Kontrollera att mattan är smord och följ instruktionerna i denna handledning.

71 Störning i lyftanordningens motor eller överbelastningsskyddet i lyftanordningens motor har utlöst: stäng av löpmattan i 5 minuter och slå därefter på strömmen på nytt. Kontakta vår service om felet kvarstår.

Tryck på RESET för att ta bort felkoder från skärmen. Kontakta återförsäljaren om någon av felkoderna ovan återkommer trots åtgärder eller om skärmen visar en kod som inte finns på listan.

POSITION SPEED CONTROL (PSC)

Position Speed Control (PSC) låter dig justera bandhastigheten genom att ändra position på mattan. Bandhastigheten stiger när du ställer dig på den främre delen av mattan, sjunker när du ställer dig på den bakre delen och hålls oförändrad när du står på den mellersta delen av mattan.

OBS! PSC förutsätter att du använder Polar-pulsbälte! Som tecken på att pulsmätningen fungerar ser du en blinkande kvadrat i teckenrutan Heart Rate.

OBS! Fäst hållaren till säkerhetsnyckeln ordentligt vid dina kläder. Justera trådens längd så att säkerhetsnyckeln lossnar ur mätaren om du kommer för långt bak.

OBS! Om du tränar med PSC, får det inte finnas någon annan pulssändare i närheten (på minst 2 m avstånd); samtidiga signaler från två olika sändare äventyrar användarsäkerheten genom att de stör styrningen i PSC!

1. Börja med att ställa in gränserna för hastighetsområdet när du vill använda PSC. Tryck på tangenten PSC på mätaren.

- Texten PSC ON kommer upp i teckenrutan.

Tryck på OK.

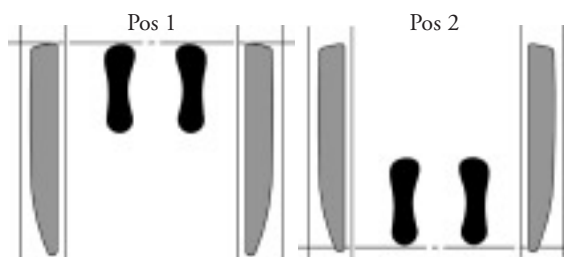
- Texten SET UP YES kommer upp i teckenrutan.

Tryck på OK.

- Texten POS 1 YES kommer upp i teckenrutan.

Stå upp på bandet så som visas i Pos 1, med skospetsarna i höjd med den främre kanten av den ruggade kantplåten.

Tryck på OK, så mäter mätaren upp avståndet med hjälp av pulssignalen. När mätningen på 6 sekunder är klar, kommer texten POS 2 YES upp i teckenrutan. Ställ dig nu och stå som visas i Pos 2, med hälarna på skorna i höjd med den bakre kanten av den ruggade kantplåten. Tryck på OK, så mäter mätaren upp avståndet med hjälp av pulssignalen. När mätningen på 6 sekunder är klar, kommer texten SET UP REDY (inställningen klar) upp i teckenrutan.



- Om mätaren inte tar emot någon pulssignal eller om det blir problem i avståndsmätningen, återgår mätaren till SET UP. Vid sådana störningar visas texten Hr Err i fem sekunder i teckenrutan.

2. Välj träningsformen Manual eller träning med konstant puls baserad på justering av lutningen.

I dessa kan du styra bandhastigheten med hjälp av PSC. Att PSC aktiverats visas genom att PSC-indikatorn på mätaren lyser. Modellen J7/F har tre PSC-indikatorer, som visar i vilket hastighetsområde du befinner dig.

3. Starta vald träningsform genom att trycka på START (haren) och justera bandhastigheten genom att flytta dig bakåt eller framåt på mattan. Observera att även tangenterna för hastighetsjustering (sköldpaddan och haren) fungerar när PSC är påkopplat.

OBS! Om PSC är en funktion som är obekant för dig, rekommenderar vi att du bekantar dig med den på låg träningshastighet.

4. Avsluta PSC genom att trycka två gånger på STOP när du slutar träna.

5. Om du tycker att gränserna för hastighetsintervallen är lämpliga, kan du i

fortsättningen starta PSC bara genom att trycka på PSC och därefter välja önskad träningsform. Om du vill ändra gränserna för hastighetsintervallen, upprepa fas 1 ovan. Observera att du vid inställning av gränserna även kan välja alternativet NO med tangenterna upp/ned; genom att välja detta och trycka på OK ändrar du inte på gränsen i fråga, utan går vidare bland inställningarna.

MANUAL

Manual är den grundläggande träningsformen. Den styrs av användaren och kopplas automatiskt på när man slår på redskapet. I motsats till profilträningen ändras matthastigheten och lutningen i Manual-träningen bara om du själv justerar dem under träningens gång.

1. Starta löpmattan eller tryck på Manual.
2. Inled Manual-träningen antingen genom att trycka på haren, varvid mattan startar med en hastighet på 0,5 km/h, eller genom att trycka på Custom Start, varvid mattan accelererar till inställd hastighet och löpunderlaget intar inställd lutning.
 - Custom Start eller tangenten för snabbstart kan du programmera om genom att ställa in önskad hastighet och lutning och därefter trycka Custom Start för 2 sekunder; en hörbar signal indikerar att inställningen är sparad. Intervallet för hastigheten har av säkerhetsskäl begränsats till 0,5-10 km/h.
3. Håll i handstöden när du stiger upp på mattan. Höj hastigheten med haren tills du kommer upp i önskad hastighet. Du kan sänka hastigheten på löpmattan med sköldpaddan. I Manual kan du även justera hastigheten med hjälp av PSC.
4. Under träningen kan du justera lutningen med tangenterna pil upp och pil ned. När du trycker på tangenten för större lutning höjer gränssnittet lutningen i 1 % steg genom att sänka den bakre ändan av mattan; när du trycker på tangenten för mindre lutning minskar gränssnittet lutningen i 1 % steg genom att höja den bakre ändan av mattan.

♥ CONTROL

Träning med konstant puls är en träningsform där du ställer in en viss nivå för pulsen under träningen. Träning med konstant puls förutsätter att du använder pulsmätning.

1. Välj pulsträningsätt med att trycka på Control tangenten, innan displayen visar det önskade alternativet för träning med pulskontroll:
 - Hastighet (<<<-ljuset) = Stabiliseringen av pulsnivån grundar sig på automatiska ändringar i bandhastigheten. Om du önskar kan du ändra löpunderlagets lutningsvinkel under träningspasset.
 - Lutning (pilknapp upp/ned-ljuset) = Stabiliseringen av pulsnivån grundar sig på ändringar i löpunderlagets lutningsvinkel. I den här träningsformen justerar du själv bandhastigheten med hjälp av PSC eller tangenterna Hare och Sköldpadda.

- Kombination (båda ljus) = Stabiliseringen av pulsnivån grundar sig på att apparaten styr både löpunderlagets lutningsvinkel och bandhastigheten automatiskt.
3. Ställ in önskad puls med inställningstangenterna upp/ned och bekräfta med OK.
 4. Tryck på Haren för att starta träningen.
 - Du kan justera nivån på pulsen under träningspasset med inställningstangenterna upp/ned.
 - I träningsformer hastighet och kombination kan du ställa in en övre gräns för matthastigheten (normalvärde 12 km/h) genom att trycka på Sköldpaddatangenten under träningen. Du kan justera nivån på den övre gränsen under träningspasset med tangenterna Hare och Sköldpadda eller även med hjälp av PSC.
 - Du kan ändra träningsättet under träningspasset på samma sätt som du ställde in dem.

PROG

Återhämtningspulsmätningens samt träning med konstant puls profiler (4 och 5) förutsätter att du använder pulsmätning.

TRÄNINGSPROFILER

1. Tryck på Prog, tills önskad träningsprofil kommer upp i teckenrutan, t.ex. ProF 3 (i slutet av handboken hittar du en detaljerad presentation av träningsprofilerna). Bekräfta med OK.
2. 2. Texten ProF SEt och tiden kommer upp i teckenrutan. Ställ in längden på träningspasset med hjälp av tangenterna upp/ned. Bekräfta med OK.
3. 3. Du kan ändra träningsprofilens hastighet i 5 % steg med hjälp av tangenterna upp/ned.
4. Starta den träning du valt genom att trycka på Haren. Med hjälp av piltangenterna kan du även ändra profilerna under träningen, om du tycker att hastigheten blir för lätt eller för krävande.
5. Om du trycker en gång på STOP stannar löpmattan och går över till stand by-läge i fem minuter (PAUS). Du kan fortsätta den träning du avbröt genom att trycka på haren. När fem minuter gått avbryter gränssnittet träningen och går tillbaka till början av profi lvalet. Du kan också avsluta träningen genom att trycka två gånger på STOP.
6. När du kommer till slutet av en träningsprofil sänks bandhastigheten till nivån 3,2 km/h, eller om profilen tar slut vid en lägre hastighet behåller profilen den hastigheten, och mattan slår över till Manual.

ÅTERHÄMTNINGSPULSMÄTNING

1. Tryck på "PROG" två gånger och texten RECO visas i displayen.
 - Bekräfta med OK för att börja återhämtningspulsmätningen. För att förbättra tillförlitligheten i mätningen av

återhämtningspulsens bör du sträva efter att alltid göra mätningen på samma sätt och så noggrant som möjligt; börja mätningen så exakt som möjligt vid samma pulsnivå. Mätningen pågår i två minuter och under tiden visas texten **RECO** och uppmätt puls i teckenrutan. Håll dig på plats och så orörlig som möjligt under hela mätningen. I slutet av perioden visas texten **RESU** och pulsens återhämtning i procent. Ju mindre värdet är, desto bättre är din kondition. Observera att resultatet är individuellt, beroende av pulsnivån när mätningen börjar och det är inte direkt jämförbart med andra personers resultat.

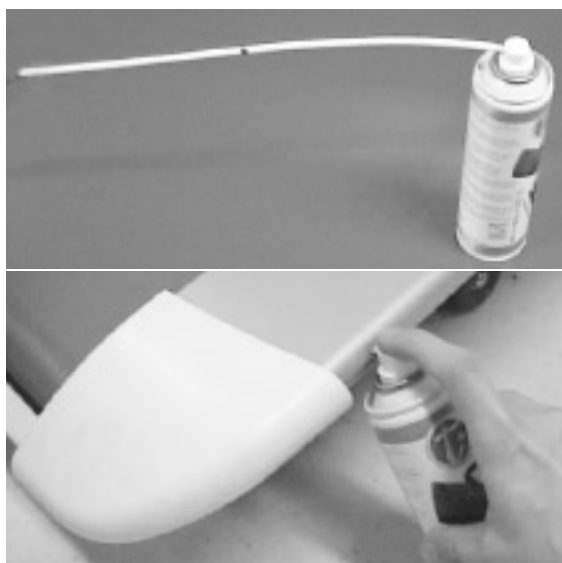
SERVICE

Kolla en gång om året att alla skruvar och muttrar är åtdragna.

SMÖRJNING

Smörjningen är den allra viktigaste av löpbandets serviceåtgärder. Smörjning är absolut nödvändigt alltid när du märker att löpbandets friktion tydligt ökat eller motorn upphettats; ökad friktion visar sig i form av knyckiga rörelser eller felmeddelandet 15 i gränssnittet.

Otillräcklig smörjning leder till förslitningar och skador på löpbandet, bottenskivan och motorn. Behovet av smörjning är i hög grad beroende av användarens vikt och löpstil: hög vikt och långsam löphastighet sliter speciellt hårt på apparaten och kräver att man fäster extra uppmärksamhet vid smörjningen. Vi rekommenderar att du kontrollerar alltid efter 100 timmars användning att löpmattans undersida samt bottenskivan är fuktiga av T-Lube. Använd enbart T-Lube smörjmedel för smörjning av ditt löpband. Kontakta din Tunturi-försäljaren när du behöver mera T-Lube.



Smörjning av löpbandet: Fäst munstycket till T-Lube behållaren. Låt löpbandet rulla i 1,5 km/tim. Tryck munstycket fullständigt in i

smörjningsröret. Spraya T-Lube i röret så långt att bandet gör ett varv; drag munstycket ur röret, löpbandet är nu klart att använda.

RENGÖRING AV LÖPBAND

Torka av handstöden och mätaren med en fuktig duk. Använd inga lösningsmedel! Dammsug regelbundet de synliga delarna av löpbandets ram (bl.a. bandet, bottenskivan, sidoplatarna) med ett litet munstycke. För rengöring av löpbandets undersida, läggs bandet på sidan eller med J7F, lyfts bandet upp i förvaringsposition.

CENTRERING AV LÖPBAND

Kontrollera bandets funktion under ditt träningspass och utför de nedan beskrivna inställningsåtgärderna omedelbart när du märker att det behövs. Bandet skall ligga mitt på valsarna. Någon centrering behövs vanligtvis inte, om

- löpbandet placerats på ett plant underlag och har den rätta spänningen
- bandet är riktigt centrerat

På grund av olika löpstilar (t ex ojämn viktfordelning) kan bandet dock småningom förskjutas mot endera sidan. Om löpbandets kant sticker ut under någondera av sidprofilerna, måste bandet centreras på nytt.



1. Ställ in hastigheten på 5 km/h.
2. Om löpbandet drar åt vänster, vrid den vänstra justeringsbulten i den bakre kanten av löpbandet 1/8 varv medsols och den högra justeringsbulten 1/8 varv motsols. Redan 1/8 varv påverkar bandets riktning. Därför skall justeringsbultarna vridas litet åt gången.
 - Om löpbandet drar åt höger, vrid den högra justeringsbulten 1/8 varv medsols och den vänstra justeringsbulten 1/8 varv motsols.
3. Om löpbandet hålls i mitten är inställningen riktig, men om bandet alltjämt dras åt sidan skall åtgärden upprepas tills bandet löper rakt.

Om bandet får löpa snett under en längre tid, så att endera sidan skavar mot redskapets kant, kan driftstörningar förekomma. Garantin täcker inga fel eller skador som beror på att bandet inte centreras.

JUSTERING AV LÖPBANDETS SPÄNNING

Löpbandet måste spännas, om det börjar slira vid normal drift. Spänningen skall dock vara så liten som möjligt! Spänningen justeras med hjälp av samma bultar som vid centreringen.

1. Ställ in hastigheten på 5 km/h.
2. Vrid båda justeringsbultarna medsols lika mycket, ca 1/8 varv.
3. Försök få bandet att gå långsammare genom att bromsa med fötterna (som i en utförsbacke). Om bandet fortfarande slirar, vrid ytterligare 1/8 varv och upprepa försöket. Mycket kraftig bromsning får bandet att slira.

STÖRNINGAR VID ANVÄNDNING

OBS! Trots kontinuerlig kvalitetskontroll kan fel eller funktionsstörningar som beror på någon enskild komponent förekomma. Därför är det onödigt att hela redskapet skickas på reparation, eftersom det för det mesta räcker med att aktuell komponent byts.

Kontakta genast din försäljare om du upptäcker fel eller brister när du använder ditt redskap eller om du behöver reservdelar. Uppge alltid redskapets modell och serienummer. Beskriv problemet, hur redskapet använts, och uppgi inköpsdagen. Behöver du reservdelar, uppgi också numret på reservdelar; du hittar en lista på reservdelar i slutet på den här handboken.

Om användargränssnittet får fel på skärmen, skruva upp de 10 fästskruvarna. Ta loss kontakten genom att trycka på klämman mot ledningen och dra loss ledningen. Låt inte ledningen falla in i röret. Lämna in användargränssnittet hos din återförsäljare. När du monterar tillbaka gränssnittet, dra lätt i kontakten för att försäkra dig om att kontakten låser sig.

OBS! Texten "Self cal" på displayen indikerar att lyftmotoren rekalkibreras automatiskt.

TRANSPORT OCH

FÖRVARING

Löpbandet J7 är lätt att förflytta tack vare de inbyggda transportrullarna: Drag ut nätkabeln ur vägguttaget och stickdosan i löpbandet före förflyttningen. Lyft upp bakre änden av löpbandet i ca 30 graders vinkel och skjut bandet framför dig på rullarna. Sänk löpbandet försiktigt ner på golvet.

Du kan vika ihop J7F löpbandet för att spara utrymme. Stäng av strömbrytaren samt dra ut elsladden ur väggen och löpbandet. Ta tag i ramröret under den bakre delen av löpunderlaget och lyft upp löpunderlaget.



OBS! I förvaringsläge måste löpbandet alltid vara låst.

För att förflytta löpband J7F, gör så här: Drag ut nätkabeln ur vägguttaget och stickdosan i löpbandet före förflyttningen. Lyft upp löpunderlaget och lås det. Stå bakom löpbandet med en fot på transporthjulet. Ta tag i handtagen och lyft löpmattan mot dig så att den vilar på transporthjulen. Flytta löpbandet genom att rulla det. Sänk löpbandet försiktigt ner på golvet med stöd av din fot.

OBS! Förflytt löpbandet ytterst försiktigt över ojämna ställen på golvet, till exempel över tröskel. I trappor får löpbandet aldrig transporteras på transporthjulen, utan det måste bäras.

OBS! Efter förflyttning måste bandet vid behov centreras. För undvikande av funktionsstörningar skall redskapet förvaras på ett torrt och dammfritt ställe som har en jämn temperatur. Drag ur stickkontakten efter varje användning.

TEKNISKA DATA

LÄNGD	153 cm
(förvaringsläge 70 cm)	
BREDD	82 cm
HÖJD	142 cm
(förvaringsläge 155 cm)	
VIKT	80 kg
LÖPYTA	46 x 135 cm
BANDHASTIGHET	0,5-16 km/h
LUTNING	0-10 %
MOTOR	1,8 HK

Redskapet får inte användas av personer som väger mer än 135 kg

Alla Tunturimodeller har konstruerats för att uppfylla EU:s EMC-direktiv gällande elektromagnetisk kompatibilitet (89/336/EEC) och elutrustning som utformats för användning inom vissa gränser för spänningen (73/23/EEC). Därför är denna produkt försedd med CE-konformitetsmärkning.

J7 / J7F uppfyller EN-standarden för precision och säkerhet (klass A, EN-957, delar 1 och 6).

På grund av vår policy för kontinuerlig produktutveckling förbehåller vi, Tunturi, oss rätten till ändringar.

TIPS**ANGÄENDE DIN HÄLSA**

- För att undvika muskelsmär, börja och avsluta varje träningspass med stretching.

ANGÄENDE TRÄNINGSMILJÖN

- Försäkra dig om att träningsutrymmet har god ventilation. Undvik dock att träna i dragiga utrymmen, eftersom det kan ge dig en förkylning.

ANGÄENDE TRÄNINGEN

- Koppla alltid av strömmen efter varje träningspass.
- Föräldrar och andra med ansvar för barn bör beakta att barns naturliga nyfikenhet och lekfullhet kan leda till situationer och handlingar som redskapet inte är tänkt för. Om barn tillåts använda träningsredskapet bör de övervakas och läras hur man använder det. Man bör då beakta barnens psykiska och fysiska utveckling och deras personlighet.
- Redskapet får användas av endast en person åt gången.
- Håll händerna tillräckligt långt från rörliga delar.
- Använd lämpliga kläder och skor när du tränar.

OBS! Instruktionerna måste följas noggrant vid montering, användning och underhåll av redskapet. Garantin gäller inte skador som uppkommit pga. underlåtenhet att iaktta de instruktioner för montering, justering och underhåll som beskrivits här. Redskapet som modifieras eller förändras på ett sätt som inte är godkänt av Tunturi Oy Ltd får inte användas.

Vi önskar dig mycket nöje i träningen med din nya träningspartner från Tunturi.

KÄYTTÖOHJE J7, J7F**HUOMAUTUKSET JA****VAROITUKSET**

Tämä opas on olennainen osa kuntolaitettasi. Perekdy ohjeisiin huolellisesti ennen kuin asennat, käytät tai huollat kuntolaitettasi. Sinun tulee ehdottomasti säilyttää tämä opas, sillä jatkossa se opastaa Sinua niin kuntolaitteesi tehokkaaseen käyttöön kuin huoltoonkin. Muista aina noudattaa tämän oppaan ohjeita.

- Laitteen saa kytkeä vain maadoitettuun pistorasiaan. Älä käytä jatkojohtoja juoksumaton kytkennässä virtalähteeseen. Laitteen virrankulutus on enintään 10 A. Virtalähteet, joiden jännitevaihtelu on suurempi kuin 5 % voivat johtaa juoksumaton virheelliseen toimintaan tai vahingoittaa juoksumaton elektroniikkaa. Mikäli laite kytketään tässä ohjekirjassa annettujen ohjeiden vastaisesti, laitteen takuu raukeaa.

- Laitteen verkkojohto on varustettu maadoitetuilla liittimellä ja pistokkeella. Muutoksia pistorasiaan tai verkkojohdon pistokkeisiin saa tehdä vain henkilö, jolla on lupa suorittaa sähkömekaanisten laitteiden huolto- ja korjaustöitä.

- Ennen harjoittelun aloittamista käy varmistuttamassa terveydentilasi lääkärillä.
- Jos harjoittelun aikana tunnet pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.

- Laite on sallittu kotikäyttöön.
- Laitteella on 24 kuukauden valmistajantakuu kotikäytössä.
- Laitetta saa käyttää vain sisätiloissa.
- Sijoita juoksumatto kovalle, tasaiselle ja suojatulle alustalle. Valitse laitteen sijoituspaikka siten, että laitteen eteen ja sivuille jää vähintään 60 cm ja taakse 120 cm vapaata tilaa.
- Varmista ennen harjoittelun aloittamista, että laite on kaikin puolin kunnossa. Älä koskaan käytä viallista laitetta.
- Älä koskaan nojaa laitteen mittariin.
- Älä paina mittarin näppäimiä kynnellä; tämä vaurioittaa mittarin näppäinkalvoa.
- Voimakkaat sähkömagneettiset kentät voivat häiritä sykemittausta.

- Älä käytä laitetta mikäli kaikki katteet ja suojukset eivät ole paikoillaan.

- Älä yritä tehdä laitteelle muita kuin tässä ohjekirjassa kuvattuja säätöjä tai huoltotoimenpiteitä. Asennus- ja huoltotöitä tehtäessä virran

on oltava kytkettynä pois ja verkkopistokkeen on oltava irti pistorasiasta.

- Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 135 kg.

TERVETULOA TUNTURI-KUNTOILIJOIDEN JOUKKOON!

Valintasi osoittaa, että tahdot todella huolehtia kunnostasi; valintasi osoittaa myös sen, että arvostat korkeaa laatua ja tyylikkyyttä. Tunturi-kuntolaitteen myötä olet valinnut korkealuokkaisen, turvallisen ja motivoivan kuntolaitteen harjoituskumppaniksesi. Olkoon tavoitteesi kuntoilun saralla mikä tahansa, olemme varmoja, että tällä Tunturin kuntolaitteella tulet tavoitteesi saavuttamaan.

ASENNUS

Aloita tarkistamalla, että pakkaus sisältää seuraavat osat:

1. Runko
2. Verkkojohto
3. Asennustarvikepussi (sisältö merkitty *:llä varaosaluetteloon)

Ota ongelmatilanteissa yhteys laitteen myyjään. Pakkauksessa on laitteen kuljetuksen ja varastoinnin aikana kosteutta imevä silikaattipussi. Hävitä pussi heittämällä sen roskeen. Ohjeessa mainitut suunnat oikea, vasen, etu ja taka on määritelty harjoitusasennosta katsottuna. Kokoa kuntolaitteesi toimintakuntoon seuraavasti:

J7: KÄSITUKI JA KÄYTTÖLIITTYMÄ

KUVAT 1, 2, 3

Käännä käyttöliittymää, kunnes kiinnitysruuvien aukot ovat kohdallaan. Kiristä taustapuolen 4 kiinnitysruuvia (M6x12) ja katkaise käsituen vanne. Kiinnitä kulmapalat käsitukien alapäihin uppokantaisella kuusiokoloruuvilla, älä kiristä vielä tiukka. Nosta käsituki pystyasentoon, aseta väliputket kulmapalan ja rungon väliin ja työnnä kiinnityspultit väliputkien ja rungon korvakkeiden läpi ja kiristä muttereilla tiukka. Kiristä nyt myös uppokantaruuvit. Aseta siirtopyörä ja lukituslaatta kulmapalan akselin päähän, aseta muovisen asennustyökalun kovera pää laattaa vasten ja napauta työkalua kevyesti vasaralla; laatta lukittuu akselin päähän. Kiinnitä käyttöliittymän etupuolen 2 kiinnitysruuvia (M6x12) ja poista suojakalvo näytön päältä.

J7F: KÄSITUKI JA KÄYTTÖLIITTYMÄ

KUVAT 4, 5

Käännä käyttöliittymää, kunnes kiinnitysruuvien aukot ovat kohdallaan. Kiristä taustapuolen 4 kiinnitysruuvia (M6x12) ja katkaise käsituen vanne. Työnnä etupuolen U-putken päät käsituen päihin ja työnnä kiinnityspultit paikalleen. Aja juoksualusta 0 %:n kulmaan (katso kohdat Verkko-

johto, Turva-avain sekä Käyttöliittymä), nosta käsituki pystyasentoon ja työnnä hydraulipumpulla ja siirtopyörillä varustettu U-putki paikalleen. U-putken asentamiseen tarvitaan kahta henkilöä. Kiristä kiinnityspultit molemmilta puolilta tiukka. Kaasuiskunvaimentimen asennuksen aikana juoksualustan tulee olla ylhäällä, joten suosittelemme, että mukana on toinen henkilö tukemassa juoksualustaa. Kierrä kaasuiskunvaimentimen yläpää (M8 kierre) suojakotelon urassa olevaan kuusikulmaiseen holkkiin koko kierteen mitalta. **TÄRKEÄÄ!** Kiinnitä kaasuiskunvaimennin siten, että se jää lukitushaarukan alapuolelle. Kierrä kaasuiskunvaimennin holkkiin käsin, sillä työkalut voivat vaurioittaa männänvartta. Kiinnitä lopuksi iskunvaimentimen alapää runkoputkessa olevaan korvakkeeseen M8 pultilla ja varmista lukitus mutterilla. Kiinnitä käyttöliittymän etupuolen 2 kiinnitysruuvia (M6x12) ja poista suojakalvo näytön päältä.

VERKKOJOHTO KUVA 6

Ennen kuin kytket juoksumaton virtalähteeseen, tarkista jännitteen sopivuus laitteesi tyyppikilvestä. Kytke verkkovirtajohdon pistotulppa juoksumaton etureunassa, verkkokytkimen vieressä olevaan pistokkeeseen. Kytke virta laitteeseen pistokkeen vieressä olevasta virtakytkimestä.

TÄRKEÄÄ! Laitteen saa kytkeä vain maadoitettuun pistorasiaan. Älä käytä jatkojohtoja juoksumaton kytkennässä virtalähteeseen.

TURVA-AVAIN

Juoksumatto ja käyttöliittymä toimivat vain, jos turva-avain on asetettu kunnolla paikalleen; laite pysähtyy välittömästi, kun turva-avain irtoaa. Kiinnitä turva-avaimen naru pidikkeen avulla vaatetukseesi, esim. kaulukseen tai rintapieleen, ja työnnä turva-avain käyttöliittymän alareunassa olevaan loveen. Varmista harjoitellessasi, että turva-avaimen pidike on kiinnitetty vaatetukseesi kunnolla; turva-avaimen narun kiristessä pidike ei koskaan saa irrota vaatetuksestasi ennen kuin turva-avain on irronnut käyttöliittymästä.

HARJOITTELU

Olipa tavoitteesi harjoittelussa mikä hyvänsä, parhaaseen tulokseen pääset harjoittelemalla oikealla rasiustasolla. Paras rasiustason mittari on oman sydämen syketaajuus. Lähde liikkeelle selvittämällä ensin maksimisykearvosii eli se lyöntimäärä, josta sykkeesi ei enää nouse, vaikka rasiitus lisääntyisikin. Jos et tiedä omaa maksimisykearvoasi, voit käyttää seuraavaa kaavaa suuntaa antavana:

naiset: 226 - ikä, miehet: 220 - ikä

Nämä ovat keskimääräisiä arvoja, sillä maksimisyke voi vaihdella yksilöllisesti runsaastikin. Maksimi-

syke putoaa keskimäärin yhden sykkeen vuodessa. Varsinkin siinä tapauksessa, että kuulut johonkin riskiryhmään, kannattaa sinun ehdottomasti varmistaa maksimisykkeesi lääkärin avustuksella.

Olemme määritelleet kolme eri sykealuetta, joista löydät tavoitteesi parhaiten vastaavat harjoittelualueet.

Aloittelijan taso: 50 - 60 % maksimisykkeestä

Tämä taso on sopiva laihduttajille, toipilaille ja niille, jotka eivät ole harrastaneet liikuntaa aikaisemmin tai pitkään aikaan. Suositeltava harjoitusmäärä on kolme kertaa viikossa vähintään puoli tuntia kerrallaan.

Kuntoilijan taso:

60 - 70 % maksimisykkeestä

Tämä taso sopii erinomaisesti kunnon kohottamiseen ja ylläpitämiseen. Harjoituksen tulisi kestää kerrallaan vähintään puoli tuntia ja harjoituskertoja tulisi olla vähintään kolme viikossa. Mikäli haluat kohottaa kuntoasi edelleen, sinun on lisättävä joko harjoituskertoja tai harjoitustehoa (ei kuitenkaan molempia yhtäaikaa).

Aktiivikuntoilijan taso:

70 - 80 % maksimisykkeestä

Harjoittelu tällä tasolla soveltuu vain erittäin hyväkuntoisille ja edellyttää jo pitkään jatkunutta kuntoa.

HARJOITUKSEN ALOITTAMINEN

- Muista venytellä sekä harjoituksen alussa että lopussa. Venyttelyn avulla saat lihaksesi ja nivelsiteesi joustaviksi, laukaiset mahdolliset jännitystilat ja vältät venähdykset ja kipeytymiset harjoituksen aikana. Tee liikkeet rauhallisesti, pitkään ja nykimättä.
- Käynnistä juoksumatto harjoitusta varten aina siten, että seisot hajareisin juoksumaton reunalevyillä.
- Ota tukea käsituesta aina kun nouset matolle tai siltä pois ja aina kun vaihdat maton nopeutta kesken juoksun. Älä hyppää liikkuvalla matolla.
- Jos tunnet harjoittelun aikana pahoinvointia, huimausta tai muita epänormaaleja oireita, keskeytä harjoittelu välittömästi ja ota yhteys lääkäriin.

HARJOITUKSEN PÄÄTTÄMINEN

- Irrota turva-avain käyttöliittymästä.
- Kytke virta pois päältä juoksumaton etureunassa olevasta kytkimestä.
- Irrota verkkojohto sekä virtalähteestä että juoksumatosta.
- Puhdista laite tarvittaessa hiestä hieman kostealla liinalla tai pyyhkeellä; älä käytä liuottimia.
- Säilytä verkkojohto lasten ulottumattomissa ja poissa kulkuväyliltä.

KANNUSTA ITSEÄSI JATKAMAAN

Jotta saavuttaisit ne tavoitteet, jotka olet itsellesi asettanut, motivoi itseäsi liikkumaan. Muista, että lopullisena päämääränäsi on koko elämän kestävä terveys ja laadukkaampi elämä!

- Aseta itsellesi realistiset tavoitteet.
- Etene askel kerrallaan aikataulusi mukaan.
- Pidä kuntopäiväkirjaa, johon kirjaat edistymisesi.
- Vaihtele harjoittelutapaasi aika ajoin.
- Käytä mielikuvitustasi.
- Opettele itseksesi.

Tärkeää kuntoilussa on myös sen monipuolisuus. Harrastamalla eri liikuntalajeja elimistön eri lihasryhmät saavat tarvittavaa liikuntaa ja harjoittelun mielekkäisyys säilyy.

KÄYTTÖLIITTYMÄ

TOIMINTONÄPPÄIMET

- **MANUAL** on perusharjoitustoiminto, johon juoksumatto siirtyy käynnistettäessä automaattisesti. Manual-harjoitteessa ohjaat maton toimintoja harjoituksen aikana.
- **CONTROL** tarjoaa käyttöösi kolme erilaista vakiosykeharjoitetta.
- **PROG**-toiminto tarjoaa sinulle kuntotestin sekä 5 valmista harjoitusprofiilia.
- **PSC**-toiminnoissa säädät juoksumaton nopeutta muuttamalla sijaintiasi matolla.
- **SET**-toiminnoissa voit asettaa käyttäjäpainon, sykkeen hälytysrajat, merkkiäänäisen käytön sekä mittayksiköt.
- **RESET** -näppäin nollaa ajan, matkan ja energiankulutuksen näytöt kaikissa harjoitteissa.

CUSTOM START

Custom Start eli pikakäynnistysnäppäin käynnistää Manual-harjoituksen suoraan käyttäjän asettamiin nopeus- ja kulmasäätöihin, muissa harjoitteissa Custom Start toimii jänisnäppäimen tavoin. Pikakäynnistykseen arvot tallennat asettamalla haluamasi nopeuden ja kulman sekä painamalla Custom Start-näppäintä 2 sekunnin ajan; äänimerkki ilmoittaa talletuksen tapahtuneen. Näppäimen nopeusalueeksi on käyttöturvallisuuden varmistamiseksi asetettu 0,5-10 km/h.

ASETUSNÄPPÄIMET, OK JA SCAN/HOLD

Asetusnäppäimillä voit asettaa näytön arvoja. Nuoli oikealle-näppäimellä siirrytään asetuspaikasta toiseen, ylös/alas-näppäimillä asetetaan arvoja.

Asetusnäppäinten keskellä on OK-näppäin, jonka avulla hyväksytään tehty valinnat.

Mittari vaihtaa näyttöikkunoiden arvoja 6 sekunnin välein. Mikäli haluat seurata jotakin arvoa pidempään, paina SCAN/HOLD-näppäintä, jolloin näytöt lukittuvat. Kun haluat taas seurata vaihtuvia näyttöjä, vapauta lukitus painamalla uudestaan SCAN/HOLD-näppäintä.

NOPEUDENSÄÄTÖNÄPPÄIMET

Painamalla jänisnäppäintä lisäät maton nopeutta 0,1 km/h portain, painamalla kilpikonnanäppäintä puolestaan vähennät maton nopeutta 0,1 km/h portain. Pidempi painallus nopeuttaa muutosta. Nopeuden vaihteluväli on 0,5 -16 km/h. Tietyissä harjoitteissa voit korvata nämä näppäimet PSC-toiminnolla.

KALTEVUUDENSÄÄTÖNÄPPÄIMET

Painamalla kaltevuudennostonäppäintä lisäät maton kaltevuuskulmaa 1 % portain, painamalla kaltevuudenlaskunäppäintä puolestaan pienennät maton kaltevuuskulmaa 1 % portain. Kulman vaihteluväli on 0-10 %. 1 %:n kulma vastaa 1 metrin nousua 100 metrin matkalla.

STOP

Painamalla STOP-näppäintä lopetat harjoitteesi. Painamalla kerran STOP-näppäintä profiiliharjoitteessa juoksumatto pysähtyy ja siirtyy 5 minuuttia kestävään odotustilaan (PAUS). 5 minuutin kuluessa voit käynnistää keskeytetyn harjoituksen uudestaan painamalla jänisnäppäintä. Painamalla uudestaan STOP-näppäintä lopetat harjoitteesi.

SET JA RESET

Set-toiminnossa voit asettaa käyttäjäpainon, sykkeen hälytysrajat, merkkiäänen käytön sekä mittayksiköt seuraavasti:

1. Paina Set-näppäintä.

- Näyttöön tulee teksti Set 1 (= käyttäjäpaino). Aseta haluamasi arvo oikeanpuolimmaiseen näyttöön asetusnäppäimillä ylös/alas. Hyväksy asetettu arvo painamalla OK-näppäintä; samalla siirryt aina seuraavan arvon asetukseen.
- Näyttöön tulee teksti Set 2 (= sykkeen alaraja). Aseta haluamasi arvo oikeanpuolimmaiseen näyttöön asetusnäppäimillä ylös/alas; vakiosykeharjoituksissa syketasoasi ei lasketa asettamaasi raja-arvoa matalammalle. Hyväksy asetettu arvo painamalla OK-näppäintä.
- Näyttöön tulee teksti Set 3 (= sykkeen yläraja). Aseta haluamasi arvo oikeanpuolimmaiseen näyttöön asetusnäppäimillä ylös/alas; vakiosykeharjoituksissa syketasoasi ei nosteta asettamaasi raja-arvoa korkeammalle. Hyväksy asetettu arvo painamalla OK-näppäintä.
- Näyttöön tulee teksti Set 4 (= merkkiäänen käyttö). Keskimmäisen näytön AUD On merkitsee merkkiäänen käyttöä, AUD OFF puolestaan merkkiäänen poistamista. Tee valinta asetusnäppäimillä ylös/alas. Hyväksy valintasi painamalla OK-näppäintä.
- Näyttöön tulee teksti Set 5 (= yksiköiden valinta). Oikeanpuolimmaisen näytön arvo EU merkitsee EU-yksiköitä (metriset), US puolestaan

US-yksiköitä. Tee valinta asetusnäppäimillä ylös/ alas. Hyväksy valintasi painamalla OK-näppäintä.

● Sykkeen hälytysrajat voit poistaa siirtymällä hälytysrajan asetukseen ja painamalla Reset-näppäintä.

2. Set-toiminnosta poistut painamalla mitä tahansa toimintonäppäintä.

TÄRKEÄÄ! Set-näppäimen painallus harjoituksen aikana pysäyttää maton ja keskeyttää harjoituksen.

Reset näppäin nollaa energiankulutuksen, ajan ja matkan näytöt kaikissa harjoitteissa.

NÄYTÖT

Merkkivalo osoittaa, mikä arvo on näytössä.

- SPEED = maton nopeus (0,5-16 km/h).
- KCAL = energiankulutus (0-9999 kcal).
- TIME = harjoitusaika (näyttö sekunnin tarkkuudella 00:00 - 59:59, tämän jälkeen minuutin tarkkuudella 1:00-99:59).
- ELEVATION = kaltevuuskulma (0 - 10 %). 1 %:n kulma vastaa 1 metrin nousua 100 metrin matkalla.
- DISTANCE = harjoitusmatka (0.01-99.9 km).
- HEART RATE = sykemittaus (40-220). Sykearvon mittaus edellyttää sykevyön käyttöä. Toimivan mittauksen merkinä näytössä vilkkuu neliö mitatun sykkeen tahdissa. Mikäli sykemittaus ei ole käytössä, käyttöliittymä antaa näytön --.

VIKAKOODIT

Käyttöliittymä antaa tiedon havaitsemastaan toimintahäiriöstä näytölle. Vikakoodin tunnistat näytön lyhenteestä Err.

13 Maton nopeus ylittää asetetun arvon: noudata tämän käyttöohjeen neuvoja laitteen käytöstä.

15 Matto ei reagoi ohjaukseen. Tarkista maton voitelu ja noudata tämän käyttöohjeen neuvoja laitteen käytöstä.

71 Nostomoottorihäiriö tai nostomoottorin ylikuormitusuoja on lauennut: sammuta laite 5 minuutiksi ja käynnistä uudestaan. Mikäli virheilmoitus ei poistu, ota yhteyttä huoltoon.

Vikakoodin poistat näytöltä painamalla RESET-näppäintä. Mikäli jokin yllämainituista vikakoodista esiintyy toistuvasti huoltotoimenpiteestä huolimatta tai mikäli näytölle ilmestyy pysyvästi koodi, jota yllä olevassa listassa ei ole mainittu, ota yhteys laitteen myyjään.

POSITION SPEED CONTROL (PSC)

Position Speed Control (PSC) –toiminnossa säädät juoksumaton nopeutta muuttamalla sijaintiasi matolla. Maton nopeus kasvaa siirtyessäsi maton etuosaan, hidastuu siirtyessäsi maton takaosaan ja pysyy samana ollessasi maton keskiosassa.

TÄRKEÄÄ! PSC-toiminnon käyttäminen edellyttää Polar-sykevyön käyttöä! Toimivan

sykemittauksen merkinä mittarin Heart Rate-näytössä vilkkuu neliö.

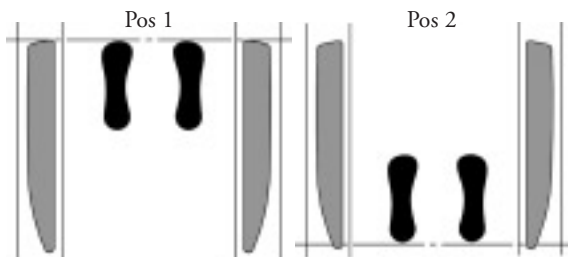
TÄRKEÄÄ! Kiinnitä turva-avaimen pidike paitaasi huolellisesti aina käyttäessäsi PSC-toimintoa. Säädä turva-avaimen narun pituus siten, että turva-avain irtoaa mittarista mikäli siirryt liian kauas taaksepäin.

TÄRKEÄÄ! Mikäli harjoittelet PSC-toiminnon avulla, maton läheisyydessä (välimatkaa ainakin 2 m) ei saa olla toista sykelähetintä; kahden lähettimen yhtäaikaista signaalia vaarantavat käyttäjäturvallisuuden sekoittamalla PSC-toiminnon ohjauksen!

1. Aloita PSC-toiminnon käyttö asettamalla nopeusalueiden rajat. Paina mittarin PSC-näppäintä.

- Näyttöön ilmestyy teksti PSC ON. Paina OK-näppäintä.
- Näyttöön ilmestyy teksti SET UP YES. Paina OK-näppäintä.
- Näyttöön ilmestyy teksti POS 1 YES. Asetu seisomaan kuvan Pos 1 osoittamalla tavalla, kenkien kärjet reunalevyjen karhennuksen etureunan tasolla.

Paina OK, jolloin mittari mittaa etäisyytesi sykesignaalin perusteella. Kun 6 sekunnin mittaus on ohi, näyttöön ilmestyy teksti POS 2 YES. Asetu nyt seisomaan kuvan Pos 2 osoittamalla tavalla, kenkien kannat reunalevyjen karhennuksen takareunan tasolla. Paina OK, jolloin mittari mittaa etäisyytesi sykesignaalin perusteella. Kun 6 sekunnin mittaus on ohi, näyttöön ilmestyy teksti SET UP REDY (asetus valmis).



- Mikäli mittari ei vastaanota sykesignaalia tai etäisyysmittauksessa ilmenee ongelma, mittari palaa SET UP näyttöön. Näissä häiriötilanteissa näyttöön tulee 5 sekunnin ajaksi teksti Hr Err.

2. Valitse Manual-harjoitustapa tai kulman säätöön perustuva vakiosykeharjoite. Näissä voit ohjata maton nopeutta PSC-toiminnon avulla. PSC-toiminnon aktiivisuus osoitetaan mittarin PSC-merkkivalon palamisella. J7/F-mallissa on kolme PSC-merkkivaloa, jotka osoittavat millä nopeusalueella kulloinkin sijaitset.

3. Käynnistä valitsemasi harjoite painamalla START (jänis)-näppäintä ja säädä maton nopeutta siirtymällä matolla eteen- tai taaksepäin. Huomaa, että PSC-toiminnon aikana myös nopeudensäätönäppäimet (kilpikonnan/jänis) toimivat.

TÄRKEÄÄ! Mikäli PSC-toiminto ei ole sinulle

entuudestaan tuttu, suosittelemme tutustumista toimintoon hitaalla harjoitusvauhdilla.

4. PSC-toiminnon käytön lopetat painamalla harjoituksen päätteeksi kaksi kertaa STOP näppäintä.

5. Mikäli nopeusalueiden rajat ovat mielestäsi sopivat, voit jatkossa ottaa PSC-toiminnan

Käyttöön vain painamalla PSC-näppäintä ja valitsemalla sen jälkeen haluamasi harjoitusmuodon. Mikäli haluat muuttaa nopeusalueiden rajoja, toista vaihe 1. Huomaa, että ylös/alas –nuolinäppäinten avulla voit valita rajojen asetusvaiheessa myös vaihtoehdon NO; valitsemalla tämän ja painamalla OK-näppäintä et muuta kyseistä rajaa vaan siirryt asetuksessa eteenpäin.

MANUAL

Manual on käyttäjän ohjaama perusharjoitustoiminto, johon laite käynnistettäessä siirtyy automaattisesti. Toisin kuin profiiliharjoitteissa, Manual-harjoitteessa maton nopeus tai kulma muuttuvat vain, mikäli itse säädät maton nopeutta tai kulmaa harjoituksen aikana.

1. Käynnistä juoksumatto tai paina Manual-näppäintä.

2. Käynnistä Manual-harjoitus painamalla jänisnäppäintä, jolloin matto lähtee liikkeelle 0,5 km/h nopeudella, tai painamalla Custom Start-näppäintä, jolloin matto kiihdyttää asetettuun nopeuteen ja juoksualusta säättyä asetettuun kulmaan.

- Custom Startin arvot tallennat asettamalla haluamasi nopeuden ja kulman sekä painamalla Custom Start-näppäintä 2 sekunnin ajan; äänimerkki ilmoittaa talletuksen tapahtuneen. Näppäimen nopeusalueeksi on käyttöturvallisuuden varmistamiseksi asetettu 0,5-10 km/h.

3. Astu matolle pitäen kiinni käsituista. Lisää nopeutta jänis-näppäimellä kunnes saavutat haluamasi nopeuden. Juoksumaton nopeutta voit puolestaan hidastaa kilpikonnanäppäimellä. Manual-toiminnossa voit säädellä nopeuttasi myös PSC-toiminnon avulla.

- Harjoituksen aikana muutat kaltevuuskulmaa kaltevuudensäätönäppäimien avulla. Painamalla kaltevuudennostonäppäintä maton takapää laskeutuu ja kaltevuuskulma kasvaa 1% portain; painamalla puolestaan kaltevuudenlaskunäppäintä maton takapää nousee ja kaltevuuskulmaa pienenee 1% portain.

♥ CONTROL

Vakiosykeharjoitukset mahdollistavat harjoittelun halutulla syketasolla.

Vakiosykeharjoitukset edellyttävät sykemittausta.

1. Paina Control-näppäintä, kunnes näyttö osoittaa haluamaasi vakiosykeharjoitusmuotoa:
 - Nopeus (merkkivalo nuolet vasempaan): syketason vakiointi perustuu maton nopeuden automaattisiin muutoksiin. Halutessasi voit harjoituksen aikana muuttaa juoksualustan kulmaa.
 - Kulma (merkkivalo nuli ylös/alas): syketason vakiointi perustuu juoksualustan kaltevuuskulman automaattisiin muutoksiin. Tässä harjoitusmuodossa säädät itse maton nopeutta PSC-toiminnolla tai jänis- ja kilpikonnanäppäimillä.
 - Yhdistelmä (molemmat merkkivalot): syketason vakiointi perustuu juoksualustan kaltevuuskulman ja maton nopeuden automaattisiin muutoksiin.
2. Aseta haluamasi sykearvo ylös/alas-asetusnäppäinten avulla ja hyväksy se OK-näppäimellä.
3. Aloita vakiosykeohjelma painamalla jänisnäppäintä.
 - Voit muuttaa tavoitesyketasoa harjoituksen aikana ylös/alas-nuolinäppäimillä.
 - Nopeus- ja yhdistelmäharjoitteissa voit asettaa maton nopeudelle ylärajan (valmisasetus: 12 km/h) painamalla kilpikonnanäppäintä harjoituksen aikana. Voit muuttaa nopeuden ylärajaa harjoituksen aikana jänis- ja kilpikonnanäppäimillä. Kulmaohjauksessa harjoitteissa voit säädellä nopeuttasi myös PSC-toiminnon avulla.
 - Voit vaihtaa sykeohjausmallin harjoituksen aikana.

PROG

Palautussykkeen mittaus sekä profiilit 4 ja 5 edellyttävät sykemittausta.

HARJOITUSPROFIILIT

1. Paina Prog-näppäintä, kunnes näyttöön tulee haluamasi harjoitusprofiili, esim. ProF 3 (käyttöohjeen lopusta löydät harjoitusprofiilien yksityiskohtaisen esityksen).
 - Hyväksy OK-näppäimellä.
2. Näyttöön tulee ProF SEt ja aika. Aseta harjoituksen pituus asetusnäppäimillä ylös/alas.
 - Hyväksy OK-näppäimellä.
3. Voit skaalata harjoitusprofiilin nopeutta ylös/ alas-nuolinäppäimillä 5 %:n portain.
4. Käynnistä valitsemasi harjoitus jänisnäppäimellä. Voit skaalata profiileja nuolinäppäimillä myös harjoituksen aikana, mikäli valitsemasi nopeustaso osoittautuu liian helpoksi tai vaativaksi.
5. Painamalla kerran STOP-näppäintä juoksumatto pysähtyy ja siirtyy 5 minuuttia kestävään odotustilaan (PAUS). Odotustilassa voit käynnistää keskeytetyn harjoituksen uudestaan painamalla jänisnäppäintä. Mikäli odotustilan 5 minuuttia kuluu umpeen, harjoite loppuu ja laite siirtyy profiilivalinnan alkutilaan. Voit lopettaa harjoituksesi myös painamalla kahdesti STOP-näppäintä.
6. Mikäli harjoitusprofiili suoritetaan loppuun,

profiilin päättyessä maton nopeus laskee tasolle 3,2 km/h tai mikäli profiili päättyy tätä hitaammalla nopeudella, profiilin päätösnopeus jää voimaan, ja matto siirtyy Manual-tilaan.

PALAUTUSSYKKEEN MITTAUS

1. Paina PROG-näppäintä kunnes näyttöön tulee teksti RECO.

- Hyväksy OK-näppäimellä.

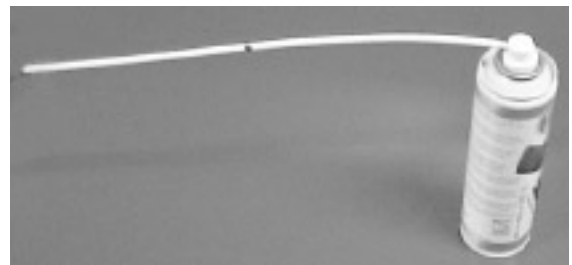
Palautussykkeen mittauksen luotettavuuden parantamiseksi pyri aina vakioimaan mittaustapah-tuma mahdollisimman tarkasti; aloita mittaus mahdollisimman tarkasti samalta syketasolta. Mittaus kestää kaksi minuuttia, jonka aikana näytössä on teksti RECO ja mitattu syke. Pysy mahdollisimman liikkumatta paikallasi koko mittauksen ajan. Mittauksen päätteeksi näyttöön ilmestyy teksti RESU sekä sykkeen palautumissuhde prosenttilukuna. Mitä pienempi lukema on, sitä paremmassa kunnossa olet. Huomaa, että tuloksesi on aina suhteessa mittauksen alkuhetken syketasoon, ja että tuloksesi on henkilökohtainen, eikä suoraan verrattavissa muiden tuloksiin.

HUOLTO

Tarkista kerran vuodessa kaikkien kiinnitysruuvien ja muttereiden kireys.

HUOLTOVOITELU

Huoltovoitelu on juoksumaton huoltotoimenpiteistä ehdottomasti tärkein. Huoltovoitelu on välttämätön aina, kun huomaat maton liikkuvan nykivästi tai moottorin kuumenevan, virhekoodi 15 merkitsee välitöntä huoltovoitelun tarvetta. Riittämätön voitelu johtaa maton, pohjalevyn sekä moottorin kulumiseen ja rikkoutumiseen. Lisävoitelun tarve on pitkälti riippuvainen käyttäjän painosta sekä juoksutyylistä: suuri käyttäjäpaino sekä maton hiljainen käyttönopeus ovat tekijöitä, jotka rasittavat laitetta eniten ja vaativat siksi erityistä huomiota huoltovoiteluun. Varmista aina 100 käyttötunnin välein, että maton sisäpinta on voiteluaineesta kostea. Mikäli sisäpinta on kuiva, voitele matto välittömästi T-Lube voiteluaineella. Käytä juoksumattosi voiteluun ainoastaan T-Lube voiteluainetta. Lisävoiteluaineen hankkimiseksi käänny laitteen myyjän puoleen.





Juoksumaton voitelu: kiinnitä suutin T-Lube-pakauksen nokkaan. Anna maton pyöriä nopeudella 1,5 km/h. Työnnä suutin kokonaan jompaan kumpaan maton sivussa olevaan voiteluputkeen. Suihkuta T-Lubea; lopeta suihkutus, kun matto on pyörinyt kokonaisen kierroksen (seuraa maton saumaa) ja vedä suutin ulos. Juoksumatto on heti käyttövalmis.

JUOKSUMATON PUHDISTUS

Puhdista käsituot ja käyttöliittymä pölystä ja liasta säännöllisesti hieman kostealla kankaalla. Älä käytä liuottimia. Puhdista juoksumaton rungon näkyvät osat (mm. matto, pohjalevy, reunalevyt) pienisuuttimisella imurilla säännöllisesti. Laitteen pohjapuolen puhdistusta varten käännä laite kyljelleen; nosta J7F juoksumatto säilytysasentoon.

MATON KESKITTÄMINEN

Tarkkaile maton kulkua harjoittelusi aikana ja suorita alla esitetyt säätötoimet välittömästi, kun huomaat niihin tarvetta. Maton tulee kulkea laitteen keskellä. Keskittämistä ei yleensä tarvita, mikäli

- juoksumatto on tasaisella ja kovalla alustalla ja maton kireys on oikea ja
- matto on oikein keskitetty.

Esimerkiksi harjoittelijan epätasaisesta painonjakaumasta johtuen matto saattaa kuitenkin lähteä siirtymään kohti laitteen toista reunaa.



1. Säädä nopeudeksi 5 km/h.
2. Jos matto siirtyy kohti laitteen vasenta reunaa, käännä juoksumaton takareunassa olevaa vasemmanpuoleista säätöruuvia 1/8 kierrosta myötäpäivään ja oikeanpuoleista säätöruuvia 1/8 kierrosta vastapäivään. Jo 1/8 kierroksen säätö vaikuttaa maton kulkuun, joten maton keskittä-

minen tulee suorittaa kiertämällä ruuveja vain vähän kerrallaan.

- Jos matto siirtyy kohti laitteen oikeaa reunaa, käännä oikeanpuoleista säätöruuvia 1/8 kierrosta myötäpäivään ja vasemmanpuoleista säätöruuvia 1/8 kierrosta vastapäivään.

3. Säätö on riittävä, mikäli matto pysyy keskellä, mutta jos matto jatkaa edelleen kulkemistaan kohti laitteen toista reunaa, jatka asteittaista säätämistä kunnes matto kulkee suoraan.

Mikäli maton annetaan kulkea pidemmän ajan vinossa siten, että jompikumpi maton reuna hankaa laitteen sivuja vasten, laitteen käytössä saat-
taa ilmetä häiriöitä. Laitteen takuu ei korvaa maton keskittämisen laiminlyömisestä johtuvia vikoja tai vaurioita.

MATON KIREYDEN SÄÄTÖ

Maton tulee olla niin löysällä kuin mahdollista. Mattoa pitää kuitenkin kiristää, jos se normaali-
käytössä alkaa luistaa telan päällä. Kireyden säätö suoritetaan samoilla säätöruuveilla kuin keskittä-
minen. Mikäli matto ei kiristy säätöruuveista, ota yhteys laitteen myyjään.

1. Säädä nopeudeksi 5 km/h.
2. Kierrä molempia säätöruuveja myötäpäivään 1/8 kierrosta.
3. Yritä hidastaa maton kulkua kävelemällä jarrut-
taen, ikään kuin kuljisit alamäkeen. Mikäli matto luistaa edelleen, kierrä vielä 1/8 kierrosta ja toista kokeilu. Hyvin voimakkaasti jarrutettaessa matto saa luistaa.

KÄYTTÖHÄIRIÖT

TÄRKEÄÄ! Jatkuvasta laaduntarkkailusta huolimatta laitteessa saattaa esiintyä yksittäisistä komponenteista johtuvia yksilövikoja tai toimintahäiriöitä. Koko laitteen toimittaminen korjattavaksi on yleensä tarpeetonta, sillä vika on useimmiten korjattavissa ko. osan vaihdolla.

Mikäli laitteen toiminnassa ilmenee häiriöitä käytön aikana, ota välittömästi yhteys laitteen myyjään. Ilmoita laitteesi malli ja sarjanumero (sarjanumerotarran sijainnin näet tämän käyttö-
ohjeen etukannen sisäpuolelta). Ilmoita lisäksi häiriön luonne, mahdollinen vikakoodi (esim. Err 15), laitteen käyttöympäristö sekä ostopäivämäärä. Mikäli käyttöliittymä todetaan vikaantuneeksi, irrota käyttöliittymän 10 kiinnitysruvia. Irrota johtoliitos painamalla klipsuvipua johtoonpäin ja nykyise johtoliitin irti. Varo, ettei johto putoa putken sisälle. Toimita käyttöliittymä laitteen myyjälle. Asentaessasi käyttöliittymän takaisin, varmista johtoliitoksen lukittuminen nykyisemällä liitosta kevyesti. Mikäli tarvitset laitteeseesi vara-
osia, ilmoita aina laitteen malli, sarjanumero sekä tarvittavan osan varaosanumero. Varaosaluettelon löydät tämän oppaan lopusta. Laitteessa saa käyttää vain varaosalistassa mainittuja osia.

TÄRKEÄÄ! Näytön teksti "Self cal" osoittaa nostomoottorin automaattisen kalibroinnin olevan käynnissä.

KULJETUS JA SÄILYTYS

J7-juoksumattoa on helppo siirtää tukijalkojen päihin sijoitettujen kuljetuspyörien varassa: varmista ennen laitteen siirtämistä, että verkkojohto on irrotettu sekä virtalähteestä että juoksumatosta. Nosta juoksumaton takapää noin 30 asteen kulmaan ja siirrä laite kuljetuspyörien varassa työntäen. Laske juoksumatto maahan varovasti. J7F-juoksumaton juoksualustan voi nostaa tilaa säästämään säilytysasentoon seuraavasti: kytke virta pois virtakytkimestä ja irrota verkkojohto sekä virtalähteestä että juoksumatosta. Tartu laitteen takaosaan ja nosta juoksualusta ylös.



TÄRKEÄÄ! Älä koskaan jätä juoksualustaa säilytysasentoon vain kaasujousen varaan! Siirrä J7F-juoksumattoa seuraavasti: varmista ennen laitteen siirtämistä, että verkkojohto on irrotettu sekä virtalähteestä että juoksumatosta; nosta sitten juoksualusta säilytysasentoon ja lukitse se. Asetu laitteen taakse, jarruta jalallasi toista siirtopyörää, tartu käsituikiin ja kallista laitetta itseesi päin niin, että se nousee kuljetuspyörien varaan ja siirrä laite kuljetuspyörien varassa työntäen. Laske juoksumatto maahan varovasti jälleen jalallasi laitetta tukien.

TÄRKEÄÄ! Siirrä J7F-juoksumattoa erityisellä varovaisuudella lattian epätasaisuuksien, esim. kynnysten yli. Rapuissa mattoa tulee aina kantaa.

TÄRKEÄÄ! Matto on tarvittaessa keskitettävä laitteen siirtämisen jälkeen.

Säilytä laite mahdollisimman kuivassa ja tasalämpöisessä paikassa pölyltä suojattuna. Irrota verkkopistoke jokaisen käyttökerran jälkeen.

TEKNISET TIEDOT

PITUUS	164 cm
(säilytysasento 70 cm)	
KORKEUS	132 cm
(säilytysasento 155 cm)	
LEVEYS	89 cm
PAINO	90 kg
JUOKSUPINTA-ALAN PITUUS	150 cm
JUOKSUPINTA-ALAN LEVEYS	50 cm
NOPEUS	0,5-16 km/h
KALTEVUUDEN SÄÄTÖ	0-10 %
MOOTTORI	1.8 hv (jatkuva teho)

Laitteen ehdoton enimmäiskäyttäjäpaino on 135 kg

Tunturi-laitteet täyttävät sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevan EU:n EMC-direktiivin (89/336/EEC) sekä pienjännitedirektiivin (73/23/EEC) vaatimukset. Tuotteet on varustettu sen mukaisesti CE-merkinnällä.

Tunturin J7 ja J7F-juoksumatot täyttävät CEN-tarkkuus- ja turvanormien vaatimukset (luokka A, EN-957, osat 1 ja 6).

Jatkuvan tuotekehityksen vuoksi oikeudet muutoksiin pidätetään.

VINKKEJÄ

HUOMIOITAVAA TERVEYDESTÄSI

• Muista venytellä sekä harjoituksen alussa että lopussa. Venyttelyn avulla saat lihaksesi ja nivelsiteesi joustaviksi, laukaiset mahdolliset jännitystilat ja vältät venähdykset ja kipeytymiset harjoituksen aikana. Tee liikkeet rauhallisesti, pitkään ja nykimättä.

HUOMIOITAVAA HARJOITTELUPAIKASTA

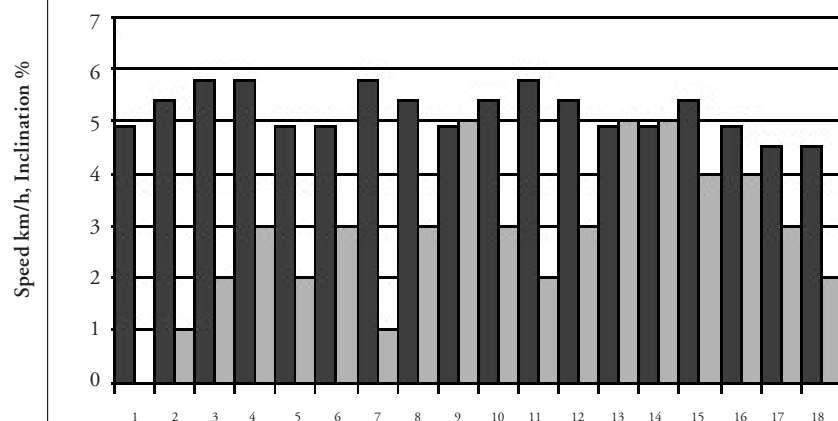
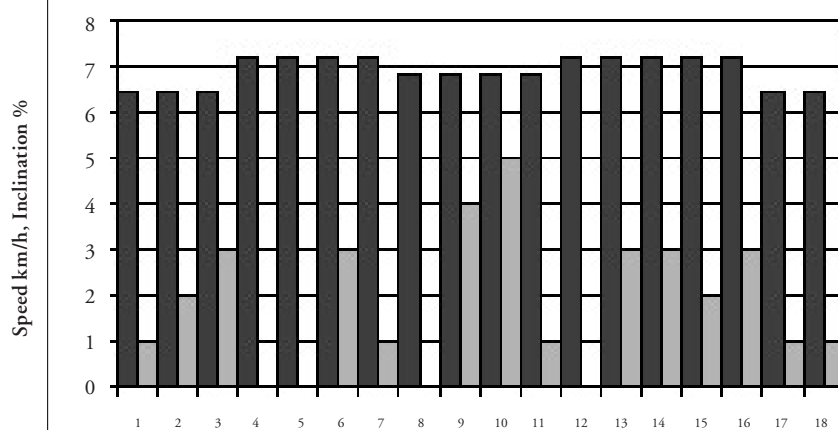
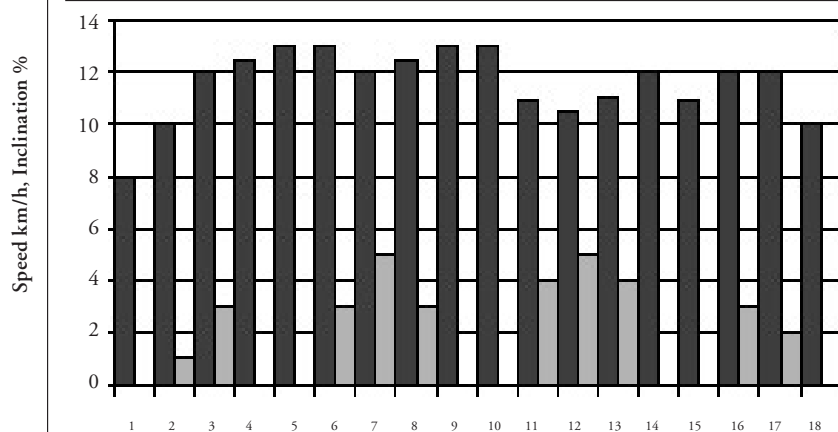
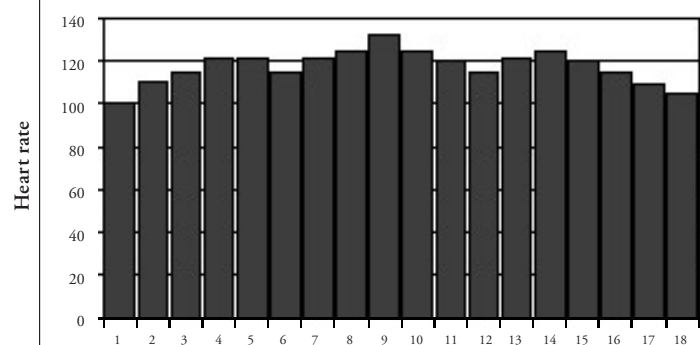
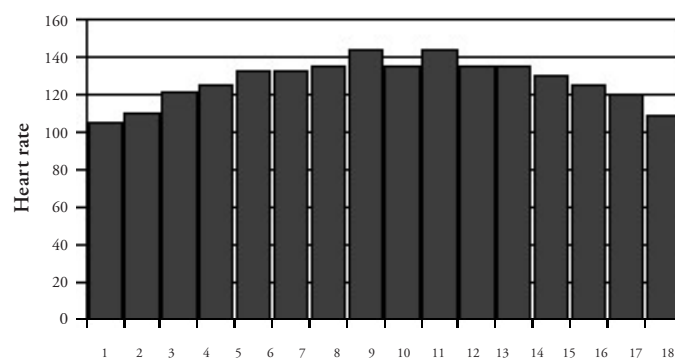
• Huolehdi, että harjoitteluympäristö on riittävän hyvin ilmastoitu. Vilustumisen estämiseksi vältä kuitenkin harjoittelua vetoisissa tiloissa.

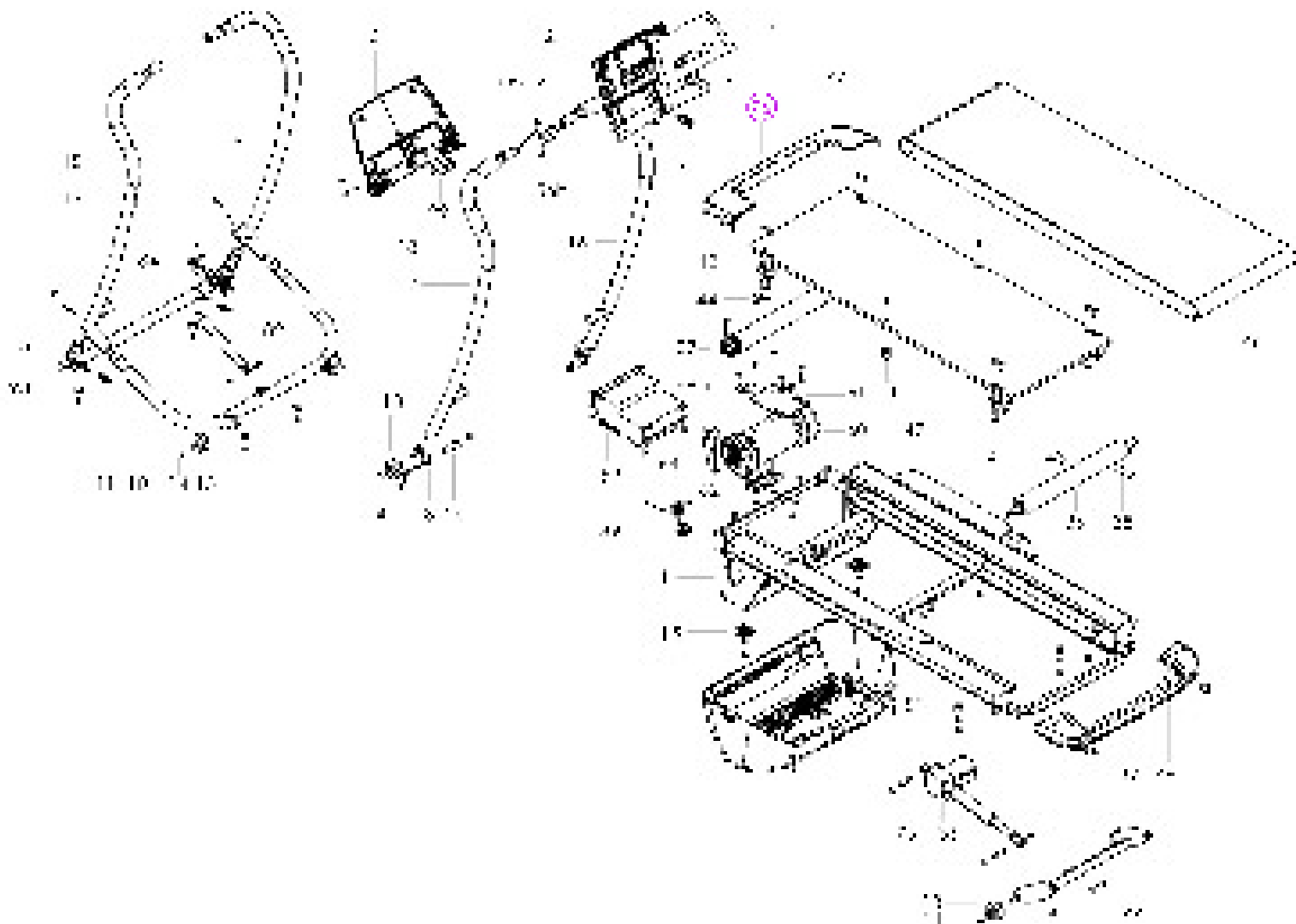
HUOMIOITAVAA LAITTEEN KÄYTÖSTÄ

- Irrota verkkopistoke jokaisen käyttökerran jälkeen.
- Mikäli lasten annetaan käyttää laitetta, vanhempien tai muiden vastuullisten tulee ottaa huomioon lasten sekä henkinen että fyysinen kehitys ja ennen kaikkea luonne. Lapsia tulee valvoa ja opastaa juoksumaton oikeassa käytössä.
- Vain yksi henkilö kerrallaan saa harjoitella laitteella.
- Pidä kätesi kaukana liikkuvasta matosta. Pidä laitteen alusta aina tyhjänä äläkä työnnä sinne käsiäsi tai jalkojasi tai mitään esineitä.
- Käytä harjoitellessasi sopivaa vaatetusta ja asianmukaisia jalkineita. Varmista, että kengännauhasi ovat harjoitellessa aina kunnolla solmitut. Käytä vain sisäkäyttöön tarkoitettuja urheilujalkineita.

TÄRKEÄÄ! Tässä ohjekirjassa annettuja tietoja kuntolaitteen asennuksesta, käytöstä ja huollosta tulee noudattaa erittäin huolellisesti. Takuu ei korvaa vahinkoja, jotka ovat aiheutuneet tässä ohjekirjassa mainittujen asennus-, säätö- tai huoltotoimenpiteiden laiminlyönneistä. Mikäli asennus-, säätö- tai huoltotoimenpiteitä tehdään toisin kuin ohjekirjassa mainitaan tai laitteelle tehdään toimenpiteitä, joita Tunturi Oy Ltd ei nimenomaisesti ole hyväksynyt, laitetta ei tule käyttää!

Toivotamme Sinulle miellyttäviä harjoitus-hetkiä Tunturi-harjoituskumppanisi kanssa!

P1: HILL WALK**P2: HILL JOG****P3: HILL RUN****P4: FATBURNER****P5: CARDIO**



1	103 4034	Frame	1	-	M5x14 DIN 7985	Screw	2
2	233 4023	User interface (incl. el., 4)	1	16	203 4023	Hand rail, R, J7 (incl.18)	1
* -	M6x12 DIN 912	Screw	6	-	203 4025	Hand rail, R, J7F (incl. 18)	1
3	173 4065	User interface lower cover	1	17	203 4024	Hand rail, L, J7 (incl.18)	1
-	KB 40x12 WN-1441	Screw	6	-	203 4026	Hand rail, L, J7F (incl. 18)	1
4	233 4025	Membrane	1	18	213 4005	Handle grip	1
*8	543 4036	Hand rail bracket, pair, J7	1	21	433 4027	Safety guide	2
* -	M8x25 DIN 7991	Screw, hand rail, J7	2	*25	523 4034	Sleeve, J7	2
9	103 4037	Front support, J7F	1	* -	M8x80 DIN 912	Screw, J7	2
* -	M8 DIN 137A	Washer, J7F	2	* -	M8 DIN 985	Nut nylon, J7	2
* -	M8x80 DIN 912	Screw, J7F	2	29	403 4054	Safety switch	1
10	103 4035	Rear support, J7F	1	*31	403 4055 S	afety key	1
11	643 4004	Spring, J7F (10 pcs/set)	2	32	103 4033	Lift arm	1
-	M6x12 DIN 912	Screw, J7F	2	-	M8x20 DIN 912	Screw	2
*13	533 1029	Wheel (*2 pcs J6)	4	-	M8 DIN 125	Washer	2
14	673 500 88	Snap locking (2 pcs J6)	4	33	523 4033	Sleeve (10 pcs/set)	2
15	533 4006	Stand foot, pair	1	35	813 4020	Lift motor	1
-	M5 DIN 9021	Washer	2	36	523 4032	Roller, rear	1

-	M8x50 DIN 912	Screw	2	-	303 4007	Motor fan	1
37	523 4031	Roller, front	1	-	303 4008	Flywheel	1
-	M8 DIN 125	Washer	2	-	M6x8 DIN 916	Screw	2
-	M8x30 DIN 933	Screw	2	61	503 4031	Motor upper bracket	1
38	533 4010	Rubber sheet	2	-	M8x12 DIN 933	Screw, upper bracket/motor	2
39	513 4002	Belt tightener frame	1	-	M8x25 DIN 933	Screw, upper bracket/frame	2
-	8 DIN 471	Retaining	1	-	M8 DIN 125	Washer, upper bracket/frame	2
-	M8 DIN 936	Nut	1	62	503 4032	Motor lower bracket	1
-	M8x40 ISO 7380	Screw	1	-	M8x25 DIN 939	Screw	2
41	533 4040	Rubber bumper, EUR (4 pcs/set)	6	-	M8 DIN 985	Nut nylon	2
-	M8x10 ISO 7380	Screw 10.9, side rail	4	64	443 4011	Drive belt	1
-	M8x25 DIN 7991	Screw, deck	6	69	173 4050	Dust cover	1
41	533 4051	Rubber bumper, USA	2	-	M5 DIN 9021	Washer	2
-	M8x10 ISO 7380	Screw 10.9, side rail	2	-	M5x20 DIN 7985	Screw	4
42	643 4005	Leaf spring, USA	4	73	343 4008	Axle	2
-	M8x10 ISO 7380	Screw 10.9, side rail	2	-	10 DIN 471	Retaining	4
-	M8x25 DIN 7991	Screw, deck	8	76	423 4059	Decal set	1
43	433 4023	Deck	1	82	163 4005	Cas spring, J7F	1
44	433 4026	Belt guide, pair	1	* -	M8x35 ISO 7380	Screw, J7F	1
-	M8x14 ISO 7380	Screw 10.9, side rail	2	* -	M8 DIN 985	Nut nylon, J7F	1
46	443 4010	Belt	1	84	513 4003	Locking lever, J7F(axle, screw)	1
47	173 4051	Cover, front roller	1	-	M4x10 DIN 553	Screw	1
-	KB 40x12 WN-1441	Screw, frame	4	93	533 7025	Plug, J7F	4
48	173 4052	Cover, rear roller	1	-	M5x14 DIN 7985	Screw	4
-	M8x20 ISO 7380	Screw	2	*	553 4013	Assembly kit, J7 (incl. *)	1
49	433 4024	Landing, pair	1	*	553 4015	Assembly kit, J7F (incl. *)	1
51	533 251 87	Plug	2	*	403 0019	Transmitter belt	1
-	M5 DIN 9021	Washer	2	*	556 031 00	Allen key 5 mm	1
-	M5x20 DIN 7500-C	Screw	2	*	556 0001	Allen key 6 mm	1
52	403 4071	Mains cable, EUR	1	*	553 100 88	Multi purp. wrench, J7	1
-	403 4070	Mains cable, USA	1	*	563 4003	T-Lube bottle	1
56a	403 4084	Sensor	1	-	583 4024	Owner's manual	1
-	M4x10 DIN 7985	Screw	2				
56b	403 4082	Cables	1				
56c	403 4083	Meter cable	1				
59	403 4108	Power board, EUR	1				
-	403 4109	Power board, USA	1				
-	M5 DIN 6798 I	Washer /1 pc grounding	5				
-	M5x14 DIN 7500-C	Screw /1 pc grounding	5				
-	403 4091	Transformer, EUR	1				
-	403 4093	Transformer, USA	1				
-	M4 DIN 125	Washer	2				
-	KB 35x6 WN-1442	Screw	2				
-	403 470	Mains switch, EUR	1				
-	403 471	Mains switch, USA	1				
-	403 4090	Mains cable socket	1				
60	813 4019	Motor	1				
-	663 4004	Wedge	2				
-	263 4004	Belt wheel	1				
-	M6x8 DIN 916	Screw	2				



TUNTURI®
THE MOTOR *ilä pöytä.*

TUNTURI OY LTD
P.O.BOX 750, FIN-20361
Turku, Finland
Tel. +358 (0)2 513 31
Fax +358 (0)2 513 3323
www.tunturi.com